

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>

Hayatınızı, akralarınızı ve
İlişkilerinizi İyileştirmenin Anahtarı

YAŞAM GÜCÜ ve ENERJİ BEDENİ

ANODEA JUDITH

Çeviren: Sibel Ergün

 PİNGALA

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

Pingala Yayınevi 12

Orijinal adı: Charge and the Energy Body The Vital Key to Healing Your Life, Your Chakras and Your Relationships

Çeviren: Sibel Ergün

1. Baskı: Kasım 2019

Genel Müdür: Serkan Binay

Yayın Koordinatörü: Didem Damla Yoğurtçu

Editör: Emel Kızılıcak

Çeviri Danışmanı: Ebrar Güldemler

Son Okuma: Filiz Çakır

Kapak Uygulama: Hüseyin Özkan

Mizanpaj: Özlem Özkan

© Anodea Judith

© 2019, Pingala Yayınevi

Bu kitabın Türkçe yayın hakları, Nurcihan Kesim Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Tanıtım amacıyla, kaynak göstermek şartıyla yapılan kısa alıntılar hariç yayınevinden yazılı izin almadan alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

ISBN: 978-605-69768-2-7

Yayıncı Sertifika No: 35173



Pingala Yayınevi

Binay Bilişim Teknolojileri ve Ticaret Ltd. Şti.

Merdivenköy Mah. Özlem Sok. No:11/A

Kadıköy-İstanbul

Tel: 0216 352 33 66

Pingala Yayınevi, Binay Bilişim Markasıdır

www.pingalayayinevi.com

Instagram: @pingalayayinevi

Facebook: facebook.com/pingalayayin

Baskı ve Cilt:

Sena Ofset Ambalaj, Matbaacılık Sanayi ve Ticaret Ltd. Şti.

Maltepe Mah. Litros Yolu Sk. 2. Matbaacılar Sitesi B Blok

Kat:6 No: 4NB 7-9-11 Topkapı-İstanbul

Tel: 0 212 613 38 46

Sertifika No: 45030

ANODEA JUDITH

YAŞAM GÜCÜ ve ENERJİ BEDENİ

*Hayatımızı, Çakralarınızı ve
İlişkilerinizi İyileştirmenin Anahtarı*

Çeviren: Sibel Ergün



*Cesaretleri ve kırılganlıkları ile
bana enerji yükü hakkında çok şey öğreten
tüm öğrenci ve danışanlarıma.*

İçindekiler

Önsöz.....	XIII
------------	------

Kısım 1

ENERJİ YÜKÜ İLE İLGİLİ TEMEL BİLGİLER	1
---	---

Bölüm 1

ENERJİ YÜKÜ: Yaşam Gücünüzün Anahtarı	3
Enerji Yüğü Nasıl Bir Histir?	5
Enerji Yüğü Pozitif mi Yoksa Negatif midir?.....	8
Enerji Yüğü Nasıl Tıkanır?	9
İleriki Sayfalarda Bulacağınız Konular	9

Bölüm 2

ZİHİN ve BEDEN: Temel Birleştirici Olarak Enerji.....	11
İşletim Sisteminiz.....	14
Enerji Yüğü ve Psikolojik Kompleksler.....	15

Bölüm 3

ENERJİ YÜKLENME ve BOŞALTMA YOLLARI:	
Sürekli Değişen Dünyada Dengeyi bulmak	17
Enerji Yükleme Yaygın Aktiviteler	20
Enerji Boşaltma Yaygın Aktiviteler.....	23
Enerji Yükleme ya da Boşaltma Aktiviteler.....	24
Aşırı ve Yetersiz Enerji Yüğü.....	25

Bölüm 4

DALGALARDAN YARARLANMAK: Enerji Yükleme-Boşaltma Döngüsü	27
Enerji Yükleme ve Boşaltmanın Dört Evresi	29

Bölüm 5

KONFOR ALANI: Koruma mı Sağlar, Genişleme mi?	37
Rahatsızlık Hissi	39
Konfor Alanınız Neresi?	40
Konfor Alanını Genişletmek.....	41

Bölüm 6

ENERJİ YÜKÜNÜ BAĞLAMAK: Tıkanıklıkları Nasıl Yaratırız?	45
Enerji Yüğü Aşırı ya da Yetersiz Bağlama	48
İçsel ve Dışsal Enerji Yüğü Dengeleme.....	49

Kısım 2

ENERJİ YÜKÜNÜ KULLANARAK İYİLEŞMEK	53
--	----

Bölüm 7

FARKINDALIKLA BAŞLAMAK:	
Enerji Yüğü İzinli Sürmek ve Enerjiyi Hasat Etmek	55

Enerji Yükünüzün İzini Sürmek.....	56
Başkalarında Enerji Yükünün İzini Sürmek	59
Enerji Yükünün Arttığını Gösteren İşaretler	59
Enerji Yüküyle Çalışmak.....	60
Çok Fazla ya da Çok Az Enerji Yükü.....	61
Enerji Boşaltma Yolları	62
Enerji Yükünü Tespit Edemiyorsanız Ne Yapmalısınız?.....	65
Özünüze Sahip Çıkmak ve Onu İdare Etmek.....	67

Bölüm 8

KENDİ KENDİNE DÜZENLEME: Enerji Yükünü Vuruşlarla Canlandırmak.....	71
Bu Teknik Nasıl Etki Eder?	73
Temel Uygulama	75
Bu Yöntemin Artıları ve Eksileri	78

Bölüm 9

ENERJİ YÜKÜ ve TRAVMA	81
Bir Konuyu Travmatik Yapan Unsur Nedir?	82
Enerji Yüküne Ne Olur?	83
Enerji Yükünün Üç Geçidi.....	84
Travmanın Enerji Yüküyle Çalışma	87
Bunu Kendi Kendine Yapmak Mümkün mü?	90
Konfor Alanını Yönetmek	91

Kısım 3

ENERJİ YÜKÜ ve ÇAKRALAR	93
-------------------------------	----

Bölüm 10

RUHUN MİMARİSİ: Enerji Yükü ve Çakra Sistemi.....	95
Enerji Sistemi Olarak Çakralar	96
Depolama Cepleri Olarak Çakralar	99
Aşırı ve Yetersiz Çalışan Çakralar	101

Bölüm 11

BİRİNCİ ÇAKRA: Savaş, Kaç, Don ya da Kapan.....	105
Savaş ya da Kaç.....	106
Donma Tepkisi.....	107
Kapanma Tepkisi	108
Stres Hormonları ve Beden Kimyası.....	108
Kökleri Dondurmak.....	109
Ne Yapabiliriz?.....	110
Aşırılık ve Yetersizlik	112

Bölüm 12

İKİNCİ ÇAKRA: Duyumlar, Duygular ve Cinsellik	113
Duyum.....	114
Hisler ve Duygular.....	116
Şimdiki Zaman ve Geçmiş Zaman	118
Limbik Bağlantı.....	120
Cinsel Enerji Yükü.....	122
Orgazm	123
Aşırılık ve Yetersizlik	125
Denge	125

Bölüm 13

ÜÇÜNCÜ ÇAKRA: Kaygı ve Depresyonun Harekete Geçiş	129
Uсталık.....	130

Kaygı ve Depresyon	131
Kaygı	132
Aşırı ve Yetersiz Çalışan Çakra	142
Üçüncü Çakrayı Dengelemek	142

Bölüm 14

DÖRDÜNCÜ ÇAKRA: Sevgi ve Yakınlığa Açılan Alan	143
Denge Noktası	144
Nefes	147
Nefes Egzersizleri	148
Kırılганlık ve Yakınlık	150
Kalpdeki Elektromanyetik Enerji Yüğü	150
Aşırı ve Yetersiz Çalışan Çakra	152

Bölüm 15

BEŞİNCİ ÇAKRA: Gerçeği Konuşmak ve Sindirmek	153
Kendi Gerçeğinizi Konuşmak	154
Titreşim ve İletişim	156
İletişimi Engelleyen Nedir?	157
Boğazın Düğümünü Açmak	157
Gerçeği İçinde Tutmak	158
Boğaz Çakranızdaki Enerji Yüğünü Dengelemek	159
Beşinci Çakra Egzersizleri	160
Aşırı ve Yetersiz Çalışan Çakra	161

Bölüm 16

ALTINCI ÇAKRA: Hayal Gücü ve Vizyonunuza Enerji Yükleme	163
Hayal Gücü	164
Hafıza ve Enerji Yüğü	165
İçsel Gözlemci	166
Hareketsizliğin Önemi	168
Enerji Yüklenmiş Hatıralarla Çalışmak	169
Enerji Yüğünden Bağımsız Olmanın Adımları	170
Yolunuzu Görmek	171

Bölüm 17

YEDİNCİ ÇAKRA: İlahi Bilinç ve İnançların Enerji Yüğü	173
Tanrılara Giden Yolun Atlama Taşları	175
Kundalini	176
Peki Ya İnançlar?	178

Kısım 4

ENERJİ YÜĞÜ ve KARAKTER YAPISI	181
---	-----

Bölüm 18

BÜYÜMENİN ZORLUKLARI: Karakter Yapısının Oluşumu	183
Karakter Yapılarının Oluşumu	185
Beş Temel Karakter Yapısı	187

Bölüm 19

ŞİZÖİD YAPI: İki Dünya Arasına Sıkışmış	189
Şizoid Yapının Yara Sebebi	190
Enerji Yüğü Örüntüsü	194
Örüntüyü Tanıma Yolları:	195
Şizoid Örüntünün Hediyeleyi	195
Şizoid Örüntüyü Şifalandırmak	196

Bölüm 20

ORAL YAPI: Empatik Sevgili	199
Oral Yapının Yara Sebebi	200
Enerji Yüğü Örüntüsü	201
Örüntüyü Tanıma Yolları:	203
Oral Örüntünün Hediyeleyi	203
Oral Örüntüyü Şifalandırmak	204
Toprak Üzerinde Kayak	205

Bölüm 21

DAYANIKLI YAPI: Mazoşist	207
Dayanıklı Yapının Yarası	209
Enerji Yüğü Örüntüsü	211
Örüntüyü Tanıma Yolları:	212
Dayanıklı Örüntünün Hediyeleyi	213
Dayanıklı Örüntüyü Şifalandırmak	214

Bölüm 22

MEYDAN OKUYAN-SAVUNAN YAPI: Güç Timsali	217
Meydan Okuyan-Savunan Yapının Yarası	218
Enerji Yüğü Örüntüsü	220
Örüntüyü Tanıma Yolları:	221
Meydan Okuyan-Savunan Örüntünün Hediyeleyi	222
Meydan Okuyan-Savunan Örüntüyü Şifalandırmak	223

Bölüm 23

KATI KARAKTER YAPISI: Başarılı Tip	225
Katı Yapının Yarası	226
Enerji Yüğü Örüntüsü	229
Örüntüyü Tanıma Yolları:	230
Katı Örüntünün Hediyeleyi	231
Katı Örüntüyü Şifalandırmak	232

Kısım 5

İLİŞKİLER ve TOPLUM	235
---------------------------	-----

Bölüm 24

ENERJİ YÜKÜ ve İLİŞKİLER: İlişkiyi Hem Özgür Hem Samimi Tutmanın Yolları	237
İç İçe Geçmiş Enerji Alanları	239
Enerji Yüğü Dengelenmek İster	239
Kutupluluğun Enerji Yüğü: İlişkiyi Ateşli Tutmak	241
Partnerler Birbirlerinin Enerji Yüğüne Tetikler	242
İlişkideki Tetiklenmelerle Başa Çıkmanın Yolları	243

Bölüm 25

ENERJİ YÜKÜ ve TOPLUM	247
Grupların Enerji Yüğü Üzerine Teoriler	250
Grup Enerjisini Yükseltme Yolları	253

Bölüm 26

KAPANIŞ: Enerji Yüğüne Dolu Dolu Kullanmak	255
Yolculuk	256
Notlar	259
Teşekkür	263
Yazar Hakkında	264

Yaşam Gücü ve Enerji Bedeni HAKKINDA NELER SÖYLENDİ?

“Anodea Judith’in *Yaşam Gücü ve Enerji Bedeni* kitabı, bedeninizi canlandıran örtük enerjiler yoluyla sizi güzel bir yolculuğa çıkarıyor. Hayat boyu süren merak ve yaratıcı keşfe dayanan bu eser, kendi çalışmalarınızı, sevdiklerinizi yönlendiren gücü anlamınıza, kendi içinizdeki ve sizin ötenizdeki enerjileri dengelemenize yardım edecek. Şiddetle tavsiye ediyorum.”

Donna Eden ve Prof. David Feinstein, *Enerji Tıbbı* kitabının yazarları

“Bu çığır açan kitapta, Anodea Judith çakraların kişiliğimiz ve yakın ilişkilerimizdeki rolünü belirliyor. Yaşamın enerji sistemleriyle ilgili bilgisini ileriye taşıyarak bize enerji yükü ve heyecan dalgalarında sörf yapmayı ve bu canlılığı bedenimizde muhafaza etmeyi öğretiyor. Bu yolculuk özgün benliğin, kendimizle ve başkalarıyla olan ilişkilerimizin içsel deneyimine kapı açıyor. Anodea, ayrıca, travmanın enerji merkezlerimiz üzerindeki etkisine özel önem veriyor. Hayata dönmemize ve hayattan gerçekten ne istediğimizi bulup onu elde etmemize yardımcı olacak haritalar sunuyor.”

Peter A. Levine, *Kaplanı Uyandırmak, Travma ve İyileşme, Dile Gelmeyen Bir Sesle* kitaplarının yazarı

“Her şey mümkündür. Ve anahtar, sizin yaşam gücünüzde ve enerji bedeninizde saklıdır. Enerji yükünüz kaynağıyla, evrensel enerjiyle karışınca yuvanıza dönersiniz. Bu güç sizin elinizdedir. *Yaşam Gücü ve Enerji Bedeni* kitabında Anodea Judith bizlere fiziksel, duygusal ve ruhsal alanlarda tatmin edici, esrik ve keyif dolu bir hayat yaşamaya dair orijinal ve yeni bir içgörü sunuyor. Bu kitabı okuyarak Cennet’in anahtarına sahip olun!”

Margot Anand, *Love, Sex, and Awakening* kitabının yazarı

Önsöz

Kendimi bildim bileli insan halleri üzerine düşünürüm. Küçük bir çocukken insanların tiklerinin sebebini düşünmek beni büyülerdi. İnsanlarda gördüğüm garip davranışları anlamlandırmaya çalışıyordum. Annemin nevrotik komşumuz ya da çılgın halamla ilgili dedikodularını duyduğumu hatırlıyorum. Onların bu etiketleri almak için ne yaptıklarını ve neden yaptıklarını merak ederdim. Bir çocuğun gözünden bakıldığında yetişkinler pek mantıklı görünmüyordu, fakat kesinlikle çok ilginçlerdi. Onlar üzerinde çalışmaya devam ettim.

On iki yaşındayken, ağabeylerimin uzun bir süre önce evden ayrıldığı zamanlarda zorlu bir boşanma süreci geçiren ebeveynlerim için farkında olmadan terapist rolünü üstlenmiştim. Elbette bu görev için yetersizdim, ancak bunu yapmak benim dünyadaki sorunları anlama tutkumu ve onların iyileşmesine katkıda bulunma isteğimi arttırdı. Henüz lisedeyken akşamlarımı yakınlardaki yüksekokulda psikoloji çalışarak geçirirdim, sorularıma cevaplar bulmak için sabırsızlanıyordum. Sonuç olarak yetmişli yılların başlarında okulda öğretilenlerle psikoloji bölümünde yüksek lisans yaptım: Edimsel koşullanma, istatistik ve temel Freud teorileri.

Tatmin olmamıştım.

Elli yıllık araştırma, yüksek lisans ve doktora, sayısız çalışma grubu, kendi aldığım terapiler ve sayısını hatırlamadığım kadar çok danışanla bugüne geldim. Ne kadar çok öğrenirseniz gizemlerin o kadar derinleştiğini keşfederken, bu yapbozun birkaç önemli parçasını bulduğumu hissediyorum.

Yetmişli yılların ortalarında üniversiteye olan inancımı yitirip ruh-sallık ve karşılaştırmalı dinlere ilgi duymaya başlamam sayesinde çakra

sistemini keşfettiğim için kendimi şanslı sayıyorum. Bu alanda bana anlamlı gelen bir harita buldum. Çakra sistemi, insan deneyiminin, temel içgüdülerimizden en uç hayallerimize kadar pek çok katmanını, organize ve uyumlu bir sistem halinde sunan bir mercekti.

Ancak harita gerçek alan değildir. Çakraları canlandıran güç nedir? Bizim temel yapıtaşımız nedir? Biyoenerji, Core Energetics [Öz Enerjisi],* Yapısal Psikoloji eğitimleri ve Peter Levine ile birlikte sürdürdüğüm derin travma çalışmalarının yanına bir miktar kuantum fiziği ve kaos teorisi de eklediğimde her şeyin özünde enerji olduğunu fark ettim. Ancak tıpkı aldığımız nefes gibi enerjiyi de hafife alıyorduk. Pek çok insan için enerji, görünmez bir olguydu.

Zamanla şifa çalışmalarımın ve dünya çapında yürüttüğüm çalışma gruplarının merkezi enerji oldu.

Günümüzde enerji şifası ve enerji psikolojisi, modern şifa yöntemlerinin en önde gelen yönüdür. Zihinsel ve fiziksel sağlığı birbirinden ayrı görmemekle beraber; akupunktur, ayurveda ve yoga gibi kadim uygulamalar yeniden canlanmaktadır. Bu uygulamaları, pek çoğu modern teknoloji tarafından ölçülmüş olan Yeni Çağ'ın çakra, aura ve enerji alanları ilgisiyle birleştirirseniz psikoloji, tıp ve mistisizmi bir arada sunan yeni bir alanın oluştuğunu görürsünüz.

Mikroskobun icadından önce hastalıklara mikropların neden olduğunu bilmiyor oluşumuz gibi, aynı şekilde çıplak gözle göremesek de enerji tıkanıklıkları ve dengesizliklerinin pek çok yaygın sorunla ilgili olduğunu söyleyebiliriz. Bu sorunlar ağrı, sızı, aşırı duygusal yüklenme, TSSB (travma sonrası stres bozukluğu) ya da bağımlılık davranışları ve kişilik yapısındaki genel gariplikler olabilir ve bunlara yanıt verebilmek için *enerjinin* (ki yanıtın kendisi de olabilir) esas etmen olduğunu öğreniyoruz.

Bedenlerimizin yaşayan bir enerji matrisi olduğunu ölçen ve kanıtlayan kitaplar ve çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalar, tıpkı mikroskop teknolojisinin katkısı gibi anlamaya çalıştığımız canlılık deneyimi için bilgi ve kanıt yaratırlar. Bu çalışmaların içinde bulunan kişilerin keşfetmeye devam etmelerini diliyorum.

Bununla beraber, bilim “nasıl” ve “ne” ile ilgili pek çok soruyu cevaplayabilirken “neden” sorusunun cevabını bize sunmaz. Neden bu şekilde

* Dr. John Pierrakos tarafından geliştirilen Core Energetics, vücut odaklı psikoterapi ve ruhsal gelişimin bir sentezidir. Kaynak: <https://www.coreenergetics.org> (e.n.)

davranırız? Neden kırılma ve ıgır açma noktalarımız var? Ruhsal deneyimin özü nedir? Bizi âşık eden ya da aşktan kaçınmaya iten güç nedir? Bize kaygı veren ya da bunalıma iten güç nedir? Gezegenin tüm kaynaklarını tüketici yaşam tarzımızla sömürürken gerçekte aradığımız şey nedir?

Bu kitap bu soruların yanıtlarını araştırıyor. Burada enerjinin varlığını ispatlamaya ya da ölçmeye çalışmıyorum; bunu yapacak başka birilerinin olduğuna inanıyorum. Benim yaptığım iş bilimsel bir çalışma değil.

Bu çalışma daha çok enerjinin içsel psikolojimizde nasıl çalıştığı, bizim kimliğimizi nasıl yarattığı, bizim davranışlarımızı nasıl etkilediğı ve bizim sıkıntı ve alkantılarımıza nasıl sebep olduğuy ile ilgilidir. Benim *enerji yükü* olarak bahsettiğim yaşamsal gücü tanıdıkça onunla aslında her an iç içe olduğunuzu fark edeceksiniz. Onunla çalışmayı öğrendiğinizde onun altında yatan enerji matrisi yoluyla zihin ve bedeni bir bütün haline getirmek için paha biçilmez bir anahtar edineceksiniz.

Kendinizi şifalandırma yolculuğunda ya da diğer insanları şifalandırma çalışmalarınızda kendi “enerji yükünüzün” gerçekliğini kucaklamak size hayat boyu hizmet eder. İlahi olanın hayat bulmuş parçaları ve umut vadeden bir geleceğin yaratıcıları olarak, yaşam gücümüze gerçek anlamda sahip çıkmanın bizler ve bizim türümüz adına büyük bir evrimsel adım olduğuna inanıyorum.

Anodea Judith

Nisan 2017

Kısım 1

ENERJİ YÜKÜ İLE İLGİLİ TEMEL BİLGİLER

ENERJİ YÜKÜ



Yaşam Gücünüzün Anahtarı

Kişinin en temel maddesi enerjidir.

Enerjinin hareketi yaşamdır.

*Enerjinin hareketi ne kadar özgürse,
yaşam da bir o kadar derindir.*

JOHN PIERRAKOS

Doğanın her bir zerresinde nabız gibi atan, hücrelerinizin her birine hayat veren şey, ışık saçan ve ilahi enerjidir. Onun aydınlığı güneşin ışığında ve ayın yansımada parlar. Bu enerji, denizlerdeki bereketli yaşamın içinde ve böceklerin vızıltısındadır, otları büyümeye davet eder ve baharda çiçekleri açtırır. Tüm yaşam onu taşır, ona bağlıdır ve ondan yapılmıştır. Enerji, tıpkı lambadaki elektrik gibi evrenseldir, yine de kendisinin sonsuz çeşitlilikte tezahürleri ve her bir parçanın biricikliği ile parlar.

Bilim insanları bu enerjiyi keşfettiler, onu ölçüp biçtiler ancak onun özündeki gizeme erişemediler. Dinler bu enerjiye taptilar, onun anlamıyla ilgili kitaplar dolusu yazdılar ancak onun olağan varlığı gözden kaçırıldı. Aşıklar bu enerjiyle büyüdüler, onu keşfettikleri zaman dağları yerinden oynattılar veya onun kayıyla acı çektiler.

Bizler bu enerjiyi tıpkı su ve hava gibi ararız. Ruh hallerimizi ve amaçlarımızı bu enerji ile tanımlarız. Onu bulduğumuzda onu tanırız, fakat aynı anda onun etkisinden de korkarız. Bu enerji olmadan hayatlarımız mekanikleşir ve anlamını yitirir. O, bizim doğuştan gelen yaşam gücümüz

olduğu için en nihayetinde bedelsizdir, fakat buna rağmen küçültülmüş ve sınırlanmış, hatta esir edilmiştir.

Bahsettiğimiz yaşam gücü pek çok adla bilinir. Yogiler ona *prana* der ve onu nefes ve duruşlar aracılığıyla harekete geçirirler. Akupunktur uygulayıcıları ona *chi* veya *qi* der ve onun hareketini meridyen denen yol ağları aracılığı ile dengelerler. Tai Chi, Qigong veya Kung Fu gibi savaş sanatları da bu güce *chi* der ve onun ustalığını yıllar süren disiplinli çalışmalar ile ortaya çıkarmayı öğrenirler.

Freud bu enerjiyi *libido* olarak adlandırırken, Freud'un çağdaşlarından Wilhelm Reich bu enerjiyi *orgon enerjisi* olarak adlandırdı ve onu, çoğu zaman beden zırhı ve davranış örüntüleri içine sıkışan üstü kapalı bir şifa gücü olarak gördü. Enerji şifacıları bu enerjinin bedeni çepeçevre saran ince alandaki oluşumu ile çalışırlar; kimileri bu alanı *Aura*, kimileri de *Reiki* olarak ifade eder. *Yıldız Savaşları* film serisinde bu enerji basitçe *güç*, yani rehberlik ve esenlik için erişim kurabileceğimiz evrensel bir zekâ prensibi olarak adlandırıldı.

Hangi isimle olursa olsun, tüm bu kelimeler aynı unsuru tanımlıyor: *Tüm yaşamın içinde akan temel enerji*. Bu kitapta ben bu enerjiyi, kapsayıcı iki kelime ile ifade edeceğim: **ENERJİ YÜKÜ**. Bu ifade [farklı anlamlarıyla]* bizim gündelik hayatımızın bir parçasıdır, şüphecilerin bile, “Bu konuyla ilgili epeyce doluyum,” şeklinde ifade edebildikleri bir unsurdur. Bu ifadenin anlamı, heyecanlı veya korkmuş bir çocuğa söyleyebileceğimiz bir cümledeyi alır: “Bu konuda dolusun, öyle değil mi?” Bu, bir terapistin ezoterik felsefelerin içinde kaybolmadan danışanına söyleyebileceği bir ifadedir: “Bu konu sana epey yük olmuş gibi görünüyor.” Yine de bu genel kullanımlar onun tüm mistik doğasını yok etmez, biz enerji yükümüzü işlemeyi ve yönetmeyi ne kadar iyi öğrenirsek, onun derin gücü o kadar fazla açığa çıkar.

ENERJİ YÜKÜ'nü şu tanım ile de düşünmeyi severim:

Tümüyle Hakiki Bir Deneyim Yaşayan Bilinç.

Enerji yükü sizin sisteminizden aktığında bunu hissedersiniz. Belki silkelenir ya da titrersiniz, güler ya da ağlarsınız, heyecanlanır ya da korkarsınız ama bir şey deneyimlediğinize şüphe yoktur. Enerjinin bedeni-
nizde yol aldığını hissedersiniz. Bu enerji tüm dikkatinizi odaklar ve düşüncelerinizi sabitler. Size verdiği canlılık ve zindelikten hoşlanabilir ya da

* Yazarın kullandığı “Charge” sözcüğü için cümlelerin bağlamına göre Türkçede, “enerji yükü”, “yük” ve “doluluk” gibi farklı karşılıklar kullanılmıştır. (ç.n.)

bedeninizden fırlayacak gibi hissedebilirsiniz, fakat gerçek bir deneyimin meydana geldiği kesindir.

Tıkanmış ya da dengesi bozulmuş enerji yükü de gerçektir ve pek çok soruna sebep olabilir. Bu gibi durumlar sizin yanlış şeyler söylemenize, hatta bazı şeyleri hiç dile getirememenize, gecenizi uykusuz geçirmenize ya da sabahları zor kalkmanıza sebep olur. Bu enerjiler bedene karşı çalışarak ülser, kalp hastalıkları hatta kansere bile sebep olabilir.

Korkunun enerji yükü sizi hayatta ilerlemekten alıkoyabilir. Öfkenin enerji yükü evlilikleri bitirebilir, hatta savaşımlara sebep olabilir. Enerji yükünün azlığı depresyona, fazlalığı ise, kaygıya neden olabilir. Bir ebeveynin çocuğuna karşı öfke veya cinsel enerji yükünü farkında olmadan dışa vurması ciddi yaralara yol açabilir.

Olumlu yönden bakarsak, enerji yükü bizi harekete geçirmekle kalmaz, aynı zamanda bedendeki duyumlarımızı, farkındalığımızı ve canlılığımızı da artırarak deneyimimizi yoğun hale getirir. İsteklerimizi ve hırslarımızı yönetir, çalışanları güdülenmiş ve siyasi partileri iktidarda tutar. O, çekim gücünün ardındaki enerjidir ve ilişkileri heyecanlı tutan unsurdur. Enerji yükü duyguların hislerini ve ifadelerini yönetir.

Hayatta başarılı olmak için enerji yükünün uygun şekilde yönetilmesi esastır. Ancak gerçekte olduğumuz kişiyi nasıl deneyimlediğimiz de önemlidir, yani yaşayan ve yaşam gücünün benzersiz ifadesi olan enerjik varlıklar olarak. Vücut bulmanın odak noktası olarak enerji yükü pek çok mistik deneyimin merkezindedir. Enerji yükü bir deneyime anlam katar ve hayatı yaşamaya değer kılar.

Sağlıklı olmak için, bedende akan dengeli bir enerji yüküne ihtiyaç duyarız. Enerji gerektiğinde enerji yükünü üretmeye, ona sahip olduğumuzda nabız gibi atışını ve hareketini hissetmeye ve enerji çok fazla olduğunda onu sakinleştirmeye ihtiyacımız var. Hedeflerimize ulaşmak için enerjinin gücünden faydalanmaya ihtiyacımız var. Tüm bunların ötesinde, en derin insan deneyimi olan canlılık ve birbirimizle, hatta tüm yaşamın kaynağı ile bağlantıda olmak için enerji yükümüze ihtiyacımız var.

Enerji Yükü Nasıl Bir Histir?

Enerji yükünün fiziksel duyumları vardır. Bu duyumlar bir fincan kahvenin üzerinizdeki etkisi ya da biri size sarıldığında hissedilen o yumuşak sıcaklık gibidir. Enerjinin hissi, iyi bir konuşmanın uyarıcı etkisi ya da birinin dokunuşundan gelen karıncalanma yaratan uyarım olabilir.

Enerji yükü, bayram sabahındaki bir çocuğun heyecanı gibi bedende akar ve bir gelini düğün gününde heyecanın doruklarına çıkarır. Akrabalarla beraberken siyasete ya da dine dair hassas bir konu açılırsa sizi aniden gergin bir hale sokan enerji yükünün karnınızda yükseldiğini hissedebilirsiniz.

Enerji yükü duygular tarafından şekillendirildiğinde ya da yara/travma örüntüleri mevcut olduğunda karnınızda taş varmış gibi gerginlik hissi yaratabilir, boğazınızda sıkışma yaratarak iletişimi hatta yutkunmayı bile zorlaştırabilir. Enerjinin yükselmesiyle birdenbire ateş basabilir ya da yanaklarınız kızarabilir; öte yandan enerjinin bastırılması soğuktan titremenize sebep olabilir. Bacaklarınız titreyebilir, boynunuz veya çenenizde kronik bir gerilim oluşabilir.

Tüm duygulara belli derecelerde enerji yükü eşlik eder. Öfke, kendini korumanın dışarı doğru hareket etmek isteyen hararetli yüküyen, üzüntü içeriye doğru hareket etmek isteyen yoğun bir enerji yüküdür. Korktuğunuzda, kaslarınızın gerildiğini, zihninizin tetikte olma haline geçtiğini ya da nefesinizin daraldığını hissedersiniz. Belki kalbiniz hızla çarpar, mideniz taklalar atar ya da çeneniz çok kötü bir şekilde kenetlenir. Tüm bu bedensel ifadeler bir duygu tarafından tetikleniyor olabilir, fakat duygular da kendi enerji yükleri tarafından beslenir.

Aslına bakılırsa, bir duygunun gücü enerji yükünün gücüne eşittir. Rahatsızlık hafif bir enerji yüküyen, öfke daha güçlü bir enerji yüküdür; öte yandan hiddet öyle büyük bir enerji yüküdür ki kontrolden çıkar. Hüznü bir filmde yanaklarımızdan birkaç damla yaş süzülür ya da sevdiğimiz birinin kaybına hıçkırığa hıçkırığa ağlarız; tüm bunlar o konuyla ilgili ne kadar enerji yüküne sahip olduğumuzla alakalıdır. Tıpkı duyguların farklı şekil ve ifadelere bürünmesi gibi duyguların enerji yükü de bedende ve davranışlarda farklı güçlü yönler ve karakteristik özelliklere sahiptir.

Geçmiş bir travmanın anılarını ziyaret ettiğimizde enerji yükünü karnımızda, kol veya bacaklarımızda çalkantılı bir his olarak hissedebilir ya da bu enerjiyi hissizlik noktasına kadar bastırıp yok sayabiliriz. Romantik bir çekim yaşadığımızda enerji yükünü kalbimizde hissederiz ve bu enerji, işimize odaklanmamız gerekirken tüm dikkatimizi sevdiğimiz kişiye yöneltmemize sebep olabilir. Cinsel olarak uyarıldığımızda da hissettiğimiz enerji, erotik enerji yüküdür.

Bir duyguyu engelleyip bastırdığımız zaman aynı anda o duygunun enerji yükünü de engellemiş oluruz, fakat bunu yapmak yaşam gücümüzü tüketir ve bedende ağrı ya da hastalık gibi durumlara sebep olur. Öte

yandan, çok fazla duyguyu ifade edip onu bir arkadaşımıza, partnerimize ya da talihsiz bir çocuğa püskürterek de çok değerli enerjimizi kaybederiz. Bölüm 12’de enerji yükü ve duygulara, Bölüm 24’te enerji yükü ve ilişkilere daha detaylı değineceğiz.

Bazı zamanlar enerji yükü daha zihinsel bir yöne sahip olur. Bu enerji ilham veya ani bir içgörü getirebilir ya da zihninizi kaotik bir kafa karışıklığına sürükleyebilir. Yükünüz, endişe edecek hiçbir şey yokken dırdır eden içsel bir eleştirmen ya da bitmek bilmeyen ısrarcı bir endişe halini alabilir. Zaman zaman da enerji yükü tekrarlayan düşünceler, zorunlu dürtüler ya da bulanık düşünce döngüleri içinde kalır.

Egzersiz:

El Çakralarınızı Yüklemek

Bu egzersiz size ellerinizdeki enerji yükünün nasıl hissettirdiğine dair bir fikir verecek. Yapılışı çok basit ve deneyen insanların %90’ında sonuç verir, elbette herhangi bir egzersizde olduğu gibi herkeste sonuç vermeyebilir. Enerji çalışması ya da bedenle yapılan çalışmalar öncesinde ellerinizin hassasiyetini artırmak ya da sadece süptil enerjilerin daha fazla farkında olmak için yapılabilecek iyi bir egzersizdir.

Omurganız dik olacak şekilde rahat bir pozisyonda oturun. Kollarınızı önünüze doğru uzatın, dirsekler açık, elleriniz birbirinden 8-10 cm uzak olsun. Avuçlarınızı açıp kapatmaya başlayın, hızlı bir şekilde tamamen açıp kapatın. Ellerinizi yorulana dek, aşağı yukarı otuz saniye kadar devam edin.

Daha sonra avuçlarınız birbirine bakacak şekilde ellerinizi 50-60 cm kadar ayırın. Oldukça yavaş bir şekilde avuçlarınızı tekrar birbirine yaklaştırın, 15-20 cm mesafe kalınca durun. Ellerinizi arasında süptil enerji alanını ve muhtemelen hafif bir karıncalanma ya da elektriklenme hissedebilirsiniz.

Eğer hemen bu enerjiyi hissedemezseniz, kollarınızı yeniden uzatın ve ellerinizi birkaç kez daha açıp kapatın. Ellerinizi bu iki yönde *tamamen* açıp kapadığınıza emin olun, elleriniz yorulana kadar devam edin. Üzerinde çalışarak bu süptil enerjiyi hissetmeyi öğreneceksiniz.

Enerji Yüğü Pozitif mi Yoksa Negatif midir?

Enerji, yüğü esasında nötrdür fakat bizim içimizdeki akışına göre, özellikle duygular söz konusu olduğunda, onu pozitif veya negatif olarak deneyimleriz. Örneğin, korkunun enerji yüğü bizi harekete geçmek için güdüleyebilir ya da donup kalmamıza neden olur. Öfke, net ve kesin bir şekilde ifade edildiği zaman yapıcı olabilir, tam tersine büyük zarara da yol açabilir. Cinsel uyarılma, genellikle hoş bir his olmasına rağmen, bazı anlarda uygun olmayabilir. Bazen, başka birinin cinsel enerji yüküne maruz kalabiliriz, bu durumda enerjiyi isteyip istemediğimize göre pozitif veya negatif olabilir. Her şey içinde bulunulan duruma bağlıdır.

Çocukken, ebeveynlerimizden hem pozitif hem de negatif enerji yüğü aldık. Bu enerji sevecen ve özenli bir ilgiden ya da bağırma ve cezadan gelmiş olabilir. İhmal edilmiş tek çocuk olabilir ya da gürültülü ve neşeli pek çok kardeşin olduğu bir ailede büyümüş olabiliriz. Ebeveynlerimiz bizim kırılgan çocukluğumuzun etkili koruyucuları olarak kendi enerji yüklerini iyi idare etmiş ya da depresyon, hiddet, şiddet, bağımlılıklar gibi yaşantılar içinde dengeden çıkmış olabilirler ve bu durumlarda biz enerji yükünü negatif olarak görürüz.

Biz çocukluğumuzu yaşarken, ebeveynlerimizin yaptığı yorumlar enerji yükünü almaya izin verişimizi bile şekillendirir ve bu durum yetişkinliğe kadar direnen örüntülerle sonuçlanır. Uslu uslu oturup sessiz olmamız söylendiğinde ya da duygusal patlamalarımızdan ötürü ceza aldığımızda, enerji yükümüzü dizginlemeyi ve içimizde olup biteni negatif olarak görmeyi öğreniriz. Teşvik ya da eleştiri, kabul edilme ya da reddedilme, enerji yükümüz hakkında nasıl hissettiğimizi ve bu enerjiyi dünyaya nasıl ifade ettiğimizi şekillendirir.

Enerji yüğü nötr olabilir fakat bizim inanç, duygu ve deneyimimiz tarafından şekillenir. Esas olarak, enerji yüğü sizin duygusal ve fiziksel alışkanlıklarınız tarafından oluşturulmuş, negatif veya pozitif olabilen yolların şeklini alır. Rahat ve mutluysanız, enerji yüğü yalnızca canlılık ve hatta keyif olarak hissedilir. Eğer korkmaya meyilli biriyse, yükselen enerji yükünün korku ile ilişkili duyuları tetiklemesi muhtemeldir, bu durum zihni korkulacak bir şeyler aramaya zorlar.

Organizmalar olarak bizler, yalnızca enerji yüğü dengede ise hayatta kalabiliriz. Çok az enerji yükümüz varsa hareket bile edemeyiz. Çok fazla olduğunda patlayacak gibi oluruz. Dengeli bir yaşam sürmek için yaşam gücümüzü düzenlememiz ve dengelememiz gerekir.

Enerji Yüğü Nasıl Tıkanır?

Çocukken enerji dolu oluruz fakat “uygun” davranışların medeni dünyasında bu enerjiyi nasıl idare edeceğimize dair çok az bilgiye sahibizdir. Okulda, bedenlerimiz ortalıkta koşmaya ve gürültü yapmaya ihtiyaç duyduğu halde sıramıza oturup kendimizi hareketsiz ve sessiz kalmak zorunda kaldık. En iyi niyetli ebeveynlerin bile çocuktaki aşırı enerji yükünü idare etmesi zordur ve enerjinin doğal akışı çoğu zaman eleştirilir, ayıplanır ya da cezalandırılır. “Senin derdin ne? Neden yerinde duramıyorsun?” (Sessiz ol, sana söyleneni yap, olman gerektiği gibi davran, vb.)

Sonuç olarak, enerjimizi içimizde tutmayı öğrendik. Çocukluğumuzda bedenlerimizi yapılandırırken bile onun ısrarcı dürtülerini ve duygularını bastırmayı öğrendik ve enerji yükünü kaslarımıza hapsedtik. Elbette ki belli bir sınırlama gereklidir, her an çocukça dürtüleri takip ediyor olsaydık medeni bir toplum içinde yaşayamazdık. Ancak çoğu zaman enerjiyi bastırma dersini fazlasıyla iyi öğrenir ve özümüzdeki canlılığı yok ederiz.

Nihayetinde enerji yükümüzü bastırmadan ya da ondan kurtulmadan yönetmeyi öğrenmeliyiz. Enerjiyi bastırmak yerine *onu hasat edip dokular ve bedenin süptil kanallarında saklayabiliriz*. Hasat etmek, enerjimizi korumak ve kendimizi onunla beslemek anlamına gelir. Tıpkı bir pil gibi enerjimizi daha sonra kullanmak üzere saklayabiliriz. Bunu yapmak için enerjiye karşı oluşturduğumuz ve alışkanlık haline gelmiş olan engellerimizi çözmemiz gerekir. İşte bu, şifa sanatıdır.

İleriki Sayfalarda Bulacağınız Konular

Bu kitap tamamıyla *Enerji Yüğü* dediğimiz yaşamsal enerji ile ilgilidir. Kitapta, içsel deneyimlerinizden yola çıkılarak bu enerjinin nasıl işlediği anlatılıyor. Enerjinin nasıl hissedileceği, nasıl geliştirileceği ve yönetileceği öğretiliyor. Enerji yükünün davranışa nasıl hükmettiği, enerjinin nasıl tıkanıldığı ve nasıl yeniden akışa geçtiği ele alınıyor. Ayrıca kitapta, istenmeyen enerji yükünün bedenimizde nasıl bizim davranış ve inançlarımızı yöneten bir zırh yarattığına ve karakter yapısı olarak adlandırdığımız bu zırhın farklı çeşitlerine bakılıyor. Travmanın enerji yükümüze olan etkisi, travma sonrası stres bozukluğu mevcutsa travmanın enerji yükünü dağıtmanın faydaları ve alınacak önlemler üzerinde duruluyor. Kısım 5’te enerji yükünün ilişkiler ve toplumdaki rolü inceleniyor. Ve elbette daha

önceki çalışmalarında belirtildiği gibi enerji yükünün her bir çakrada nasıl kullanıldığı anlatılıyor.

Hepsinden öte, bu kitap enerji yükünün psikolojik, duygusal ve ruhsal iyileşme ve büyüme için nasıl kullanılacağı üzerinde duruyor. Bu kitap size kendinizde ve başkalarındaki enerji yükünü takip etmeyi öğretecek. Duygusal enerji yükünü, tıkanıklıkları çözme teknikleri ile bastırmadan yönetmenin yollarını öğreneceksiniz. Enerjinizi özünüzde akışa geçirmenin ne kadar önemli olduğunu, duygusal, fiziksel ve ruhsal denge için enerji yüklemenin ve enerji boşaltmanın yollarını öğreneceksiniz.

Eğer bir terapist, koç, enerji şifacısı veya beden terapi uzmanı olarak danışanlarla çalışıyorsanız, enerji yüküyle çalışmanın danışanlarınızda nasıl etkili ve kalıcı değişimler yarattığını öğreneceksiniz. Bu kitap size daha ileri derecede bütünlük ve öz farkındalık için zihin ve bedeni birleştiren yeni bir çalışma yolu sunacak.

Kitaptaki egzersizler enerji yükünü anlamak, takip etmek, kendi kendinize düzenlemek ve onu bedenin bölümlerine, çakralara veya hayatınızdaki alanlara yönlendirmek için sunulmuştur. Bu egzersizleri kendiniz yapabilir, danışanlarınızla kullanabilir veya benim çalışma gruplarımda yaptığım gibi bir grup ortamında öğretebilirsiniz. Herkes enerjiyi hissetmeyi öğrenebilir ve bu egzersizleri yapabilir fakat tüm bunlar yardım/hizmet alanında uzmanlığınız var ise özellikle değerli olacaktır; psikoterapistler, aile danışmanları, beden terapi uzmanları, enerji şifacıları, yoga eğitmenleri, hatta aktörler, oyuncular ve grubun ya da şirketin enerji yükünün geliştirilip yönetilmesi gereken durumlar için yönetici pozisyonunda çalışan kişiler de bu listede dahildir.

Enerjiyi şifalandırma, hatta bu gizemli ve derin enerjiyi ölçme hakkında pek çok kitap mevcut olmasına karşın bu kitapların pek azı size enerjiyi günlük hayatta nasıl kullanacağınızı anlatır. Çok daha az bir kısmı ise enerjinin neden tıkanıldığını veya onun iyileşme sürecindeki önemini kavramıştır. Diğerleri ise bu kıymetli enerji kaynağını yok etme veya kontrol etmeyi anlatarak onu tüketir. Bu sayfalarda enerji yükünün dengelenmesi ve hasat edilmesinin kalıcı iyileşmenin kökünde yatan unsur olduğunu cesurca iddia ediyorum. Bu kitabı tam da bu fikre ve canlılığımızın bütün gücünü geri kazanmaya adıyorum.

ZİHİN ve BEDEN



Temel Birleştirici Olarak Enerji

Her şey enerjidir ve her şey yalnızca bundan ibarettir. Sahip olmayı istediğiniz gerçekliğin frekansına uyumlandığınızda artık o gerçekliği yaşamaktan başka şansınız yoktur. Bundan başka bir yol yoktur. Bu felsefe değildir. Bu fiziktir.

ALBERT EINSTEIN

Bir defasında açılış konuşmacısı olduğum bir etkinliğin yapıldığı yere vardığımda dizüstü bilgisayarımın pilinin bittiğini fark ettim. Aslında yaptığım uzun uçuşu düşününce bu durum hiç şaşırtıcı değildi. Esas sorun şarj aletimin kayıp olmasıydı. Uçaktayken, bilgisayar çantamdan düşmüştü ve ben bunu etkinlik alanına ulaştığımda fark etmiştim. Bu noktada en son model dizüstü bilgisayara sahip olmam ya da karmaşık bir yazılımla sunumumun her bir detayını inceleyip hazırlamak için saatler harcamış olmamın hiçbir önemi yoktu. Bilgisayarıma elektrik gönderecek araçlar olmadan tüm çabam boşunaydı. Yazılımı ve donanımı birleştirmek için başka bir yol yoktu. Elektrik onların arasındaki gerekli arabirimdi.

Aynı şekilde sizin yaşam gücü enerjiniz yani *enerji yükünüz*, bedeniniz ve zihniniz arasındaki arabirimdir. Fiziksel bedeninizi donanım olarak düşünün. Kendinize özel bir modeliniz var; kadın ya da erkek, uzun ya da kısa, geniş ya da ince olabilirsiniz. Fiziksel “eklemleriniz” olabilir; kalça eklemi protezi, kalp pili ya da geçmiş bir yaralanmadan dolayı kolunuza takılmış bir çivi gibi. Tüm bunlar, mavi veya kahverengi göz, kas kütleniz ya da fazla kilonuz gibi sizin donanımınızdır.

Donanımın üzerine akıl almaz boyutta yazılım, bilinçli ya da bilinçdışı programlarınız, yüklenmiştir. Bedeninizin “içine işlenmiş” halde bulunan temel içgüdülerden, hatıralara, inançlara ve hayat boyu biriktirdiğiniz bilgilere ve konuştuğunuz dil, hatta geliştirdiğiniz alışkanlıklara kadar tüm bu yazılımlar donanımınızın içinde yani kaslarınızda, sinir ağlarında ve beynin genel işletim sisteminde depolanır. Bu yazılım doğuştan gelen bisiklet sürme, piyanoda bir parça çalma ya da yabancı bir dil konuşma gibi bilgileri de içerebilir.

Yazılımınız ayrıca kendinize dair fikirlerinizi, dünya görüşünüzü, dini inançlarınızı ve davranışlarınıza yön veren düşünceleri içerir. Bu programlamanın çoğu, sizin bunların farkına varacak yaşa gelmenizden çok önce yüklendi; basitçe doğduğunuz gün diyebiliriz, hatta daha erken de olabilir. Programınızın diğer bölümleri, çalıştığınız alan, aldığınız eğitimler, bilinçli deneyimleriniz ya da inançlarındaki değişimler, seçtiğiniz maneviyat veya geçmiş travmalarınızdan gelir. Bir zamanlar yürümeyi, sonra da araba kullanmayı öğrendiniz. Şimdi tüm programlar yerli yerindedir ve bilinçdışı düzey tarafından yönetilirler.

Pek çoğumuz programlamamız tarafından bilinçdışı şekilde yönetiliriz. Ondan kaçabilenimiz yoktur.

Esas olarak, kişisel yazılımınızdaki programınız yaşam gücü enerjinize bedeniniz/donanımınız içinde nereye gidip nereye gitmeyeceğini söyler. Programınız ağzınızı (ya da kalbinizi) açmanın güvenli olmadığını söyleyebilir ve sonuç olarak enerji yükünüz boğazınıza veya kalbinize doğru akmaz. Programınız, ilerlemeniz için size belli bir şekilde davranmanız gerektiğini söylüyor olabilir ve yaşam gücünüzü bu yönde kullanırsınız, sürekli başarıma çabası içinde kendinizi zorlar ve yorulursunuz. Eğer yoga yapıyor, dans ediyor veya savaş sanatları uyguluyorsanız bedeninizi belli şekillerde hareket ettirmeye bilinçli olarak programlıyorsunuz ve siz üst bacağınızı içe doğru döndürür ya da rutin hareketlerinizi yaparken eğitmeninizin sözleri zihninizde yankılanabilir.

Programlarımız, enerji yükümüze yön verir. Alışkanlıklar oluşurken, program kendi içinden geçen enerji akışı tarafından desteklenir böylece beyninizde ve sinir sisteminizde yeni ağlar oluşur.

Benimsediğiniz inançlar ve eğitimi aldığınız konular gibi alanlarda bilinçli bir şekilde seçtiğiniz programlamanın muhtemelen farkındasıdır, fakat programlamanızın çoğu farkındalık radarının altında kalır hatta bilinçli isteklerinize karşı bile olabilir. Örneğin, bir iş görüşmesinde

kendine güvenli görünmek istesenez bile, gizli bir güvensizlik “programı” kendinizi gergin ve zayıf hissetmenize sebep olabilir. Çocuklarınıza tam olarak nasıl davranmanız gerektiğini biliyorsunuzdur fakat kendinizi onlara gereksiz bir şekilde bağırırken bulabilirsiniz. Hemen hemen herkes diyetle başlamaya “karar verme” deneyimini yaşamıştır ve ertesi gün kendilerini yasaklanmış bir yemeğı yerken bulurlar. Pek çok kişi zararlı maddelerden uzak kalmaya çabalar ancak bağımlılık dürtüsünün, onların en iyi niyetlerini bile geçersiz kılan kendi programı vardır.

Sonuç olarak, eğer enerji yükü az ise hâlihazırda orada olan bir programı başlatmanız mümkün olmayabilir. Belli bir dans figürünü yapmayı biliyor olabilirsiniz fakat eğer yorgunsanız gücünüzü toplayana kadar onu uygulayamazsınız. Bir kelimeyi ya da deyişi biliyor olabilirsiniz fakat sabah kahvenizi içmeden önce o kelime aklınıza gelmez.

Programlarınızın çoğı birbiriyle uyum içinde çalışır. Bazıları sizi farklı yönlerle çeker ya da birbirine zıt yönlerde var olabilirler. Belki bir yanınız görünmek isterken diğeryanınızın saklanmaya ihtiyacı olabilir. Bilinç üstünde bir ilişki kurmak istiyorsunuzdur fakat biriyle yakın olmanın güvenli olmadığını söyleyen ya da aslında sizin sevilesi olmadığınıza inanan bir bilinçaltı programınız olabilir.

Enerji yükü birbirine zıt programları harekete geçirdiğinde tıkanmış hissedersiniz. Bedeniniz hangi programı takip edeceğini bulmaya çalışırken kafa karışıklığı, kaygı, hissizlik veya beceriksizlik deneyimleyebilirsiniz. Konuşsam mı sussam mı? Harekete geçsem mi beklesem mi? Enerji yükü takip edeceği program konusunda özel olarak seçici değildir. Belli bir durumda ilgili programların herhangi birini veya hepsini harekete geçirmeye meyillidir ve bu olduğu zaman çok kafa karıştırır.

Enerji yükünüz tıkanmış zaman öylece ortadan kalkmaz. Bunun yerine farkındalıktan saklanacak şekilde bedende kendisini kilitlet. Eğer bu enerji tekrar tekrar harekete geçiyor ve tıkanıyorsa fiziksel ağrıya dönüşür. Onu korku, kafa karışıklığı, kaygı veya anlamsızlık olarak da deneyimleyebilirsiniz. Tıkanan enerji sizin eskiye takılıp kalmanıza sebep olur ve yeni şeyler öğrenme yeteneğinizi engelleyebilir.

Eninde sonunda tıkanan enerji yükü normale döner ve zihin dikkatini başka yöne çevirir. Bu enerji yükünü tekrar yüzeye getirmek için tek gereken eleştirilmek ya da dışarıda bırakılmak gibi küçük bir tetiklenmedir. Yüzeye geldiğinde ise eski programları harekete geçirir ve daha fazla tıkanıklık ve hüsrana yaratır.

İşletim Sisteminiz

Bu yazılım, donanım ve elektrik akımı benzetmelerinde düşünülmesi gereken birkaç bileşen daha var. Bilinç nedir? Bilinç yazılımla aynı şey midir? Ya da bilinç donanımda mıdır? Hem evet hem hayır. Bilinç “kullanıcı”dır, tüm beden-zihin aracını kullanandır. Benim bilincim, bir adım geri atarak kullandığım programa bakıp başka bir şey yapmayı seçebilir, tıpkı benim bilgisayarıma bakıp bir internet sitesine girip daha sonra başka bir kelimeyle arama yapmam gibidir. Bilinç, bir program yaratma kabiliyetine sahiptir fakat bu durum bilincin, programın kendisiyle aynı şey olduğu anlamına gelmez. Bilinç, programı işletendir.

Peki, “işletim sistemi” nedir? Pek çok bilgisayar *işletim sistemi* olarak adlandırılan ve bilgisayarların elektronik postalarını, dosyalarını, görsellerinizi ve müzik parçalarını idare etmesine izin veren önemli bir yazılım yüklenmiş halde satılır. İşletim sistemi sizin verdiğiniz emirleri “yorumlar” ve onları ekranınızda kırmızı rengi gösteren ya da K harfini yazmaya yarayan donanım parçalarının ilgili yerlerine gönderir.

İşletme sistemi, bizim inanç sistemimize karşılık gelir. İnançlar bize nasıl hareket etmemiz gerektiğini söyler. Belli bir şekilde besleniyor ya da yoga veya meditasyon yapıyorsam, bunları yapmamın bana iyi geleceğine “inandığım” içindir. Eğer insanlara belli bir şekilde davranıyor veya manavda elmaları çalmaktan kaçınıyorsam, bu davranışım ahlaki inançlarıma uyduğu içindir.

Yaptığınız her şey ana programlar donanımınıza yüklenmiş olduğu için inançlarınız tarafından yürütülür. Tıpkı banka hesabınıza gelen paranın önemli olduğunu düşündüğünüz şeylere harcanması gibi, bedeninize enerji yükü geldiğinde inançlarınız tarafından neyin önemli olduğu belirlenir ve karşılığında davranışınızı ortaya çıkarır. Elbette bu durumda inançlarınız deneyiminizi yorumlar, böylece inançlarınız güçlenir ve bu süreç devam eder.

Enerji yükü sisteme girdiğinde hâlihazırda orada olan inançları, davranışları ve örüntüleri güçlendirir. Bir tartışma yaşayan iki kişiyi düşünün. Tartışma hararetlenip her iki tarafın da enerji yükü arttığında kişiler kendi bakış açılarına daha da sıkı tutunur ve diğerini dinlemeye daha az istekli olurlar. Topluluk önünde konuştuğunuz zaman korku yükseliyorsa, enerji yükü sizi öyle güçsüz bırakır ki, daha çok korkarsınız ve ters gidebilecek durumları düşünmekten kendinizi alamazsınız.

Enerji yükü, zihin ve beden arasındaki bağlantı olduğu kadar kendimizle bağlantıya geçmek için de önemli bir yoldur. Bazı insanlar kendilerini canlı hissettirdiği için öfkelerini sever. İnsanlar bir kaybın ardından yoğun bir şekilde yas tutarken kendileriyle yakın bağlantıda olur. Çünkü enerji yükü *Tümüyle Hakiki Bir Deneyim Yaşayan Bilinç*'tir, tam kapasite bir enerji yüküne sahip olduğumuzda kendimizle, bir başkasıyla ya da hayatın geneliyle daha iyi bağlantıda oluruz. Bedendeki enerji yükü arttıkça ruhumuz canlanır.

Enerji Yükü ve Psikolojik Kompleksler

Yüksek ihtimalle bir “psikolojik kompleksi” olan birini duymuşsunuzdur. Bir arkadaşın “aşağılık” kompleksi olduğunu söyleyebiliriz fakat kompleksler pek çok farklı şekilde ortaya çıkar. Aslında gerçekten karmaşıklardır! Kompleksleri, yaptığınız her şeyi iyi veya kötü etkileyecek şekilde iş hayatınıza taşırsınız. Kompleksi, partnerinizin kompleksiyle karışacak şekilde ilişkinize taşırsınız. Başarmaya duyduğunuz ihtiyaç sizi motive ediyordur olabilir fakat korku kompleksi yolunuza çıkabilir.

Buradaki önemli nokta şudur: *Enerji yükü, bir kompleksin yapıştırıcısıdır.*

Bu cümle ne anlama geliyor? Bir kompleks birkaç şeyin birleşiminden doğar: *Geçmiş deneyimler, hisler, inançlar ve davranışlar.* Örneğin, kişi çocukken şiddet veya ceza içeren *geçmiş bir deneyim* yaşamış olsun. Bunun sonucunda kişi sık sık korku, utanç veya reddedilme hissetmiş olabilir. Bu durumdan doğabilecek doğal bir *inanç* “dünya güvenli değil” ya da “bende bir sorun var” veya “insanlara güvenilmez” şeklinde olabilir. Bunun sonucundaki *davranış* aşırı savunmacı hale gelme, geri çekilme ya da başarıyı sabote etme olarak görülür.

Tüm bunlar enerji yükünün “yapışkanı” ile bir araya gelmiş olan kompleksin bileşenleridir. Enerji yükü yerinde durduğu sürece kompleksin tüm bileşenlerini bir arada tutacak ve böylece bir yönüyle (bir hatıra veya inanç olarak) gerçekleştiğinde duygular ve davranışlar da meydana gelecektir.

Terapistler, bir kompleksi anlamamanın onu değiştirmeye yetmediğini bilirler. Bana gelen pek çok danışan, erkek kardeşinin kendisine bunu nasıl yaptığını ya da annesinin davranışını tamamen anlamış şekilde gelir ve sonuçta şimdi olduğu kişiye dönüşmüştür fakat kompleksi anlamak

onu değiştirmez. Bunun nedeni, kompleksin *merkezindeki* temel enerji yükünün yeni inanç ve duygulara hiç dağıtılmamış, boşaltılmamış veya yönlendirilmemiş olmasıdır. Bunu düzgün bir şekilde yapmak için bir sonraki bölümde ele alınacak olan enerji yüklemenin ve boşaltmanın prensiplerini anlamamız gerekir.

Derin Düşünme Egzersizi

Kendi içinizde ne gibi kompleksleri tanıyorsunuz? Komplekslerin bileşenlerini ayırmaya başlamak için aşağıdaki soruları sorarak başlayabilirsiniz (istediğiniz sırayla yazabilirsiniz):

Ne zamanhissetsem (duygu),
.....diye düşünürüm (inanç).
Bu durumda yapmak isterim (davranış).
Bu durum bağlı olabilir
(geçmiş deneyim).

Daha sonra bu sorular üzerine düşünürken enerji yükü hissedip hissetmediğinize bakın. Bu enerjiyi bedeninizde nerede hissediyorsunuz? Bu enerji ne yapmak istiyor?

Duyguları hissetmek için kendinize izin verin ve bu enerji yükünü boşaltacak şekilde bedeninizi hareket ettirmeyi deneyin (yürüyün, koşun, dans edin, yoga yapın vb).

Enerji yükü boşaldıktan sonra kompleksinizin bileşenlerini daha pozitif davranış, duygu ve inançlara dönüştürmeyi deneyebilirsiniz.

ENERJİ YÜKLENME ve BOŞALTMA YOLLARI



Sürekli Değişen Dünyada Dengeyi Bulmak

Canlı organizmalar yalnızca yüklenen ve boşalan enerji dengeli olduğunda işlevlerini görebilir.

ALEXANDER LOWEN

Bedenlerimiz ve hayatımız enerji yükü dengede olduğunda en iyi şekilde çalışır. Enerji çok fazla ise kaygılı ve gergin hissederiz. Enerji çok az ise yorgun ve depresif oluruz.

Bu dengeyi kurmak için bedenimiz doğal bir şekilde enerji yüklenir ve boşaltır. Bu durum nefes alıp vermek, yemek ve uyumak, çalışmak ve dinlenmek gibi gündelik aktiviteler aracılığıyla olur. Çevremizden ve diğer insanlardan enerji alırız, çeşitli aktiviteler ve ifadeler ile enerji boşaltırız. Genellikle bu durum nefes almak veya dinlenmek esnasında olduğu gibi kendiliğinden oluşur.

Temel dengeyi çeşitli yollarla, bilinçli veya bilinçdışı olarak, bozmamız mümkündür. İsteki talepleri karşılamak için kendimizi sınırlarımızın ötesine zorlayabilir ve sonuçta tükenmiş hissedebiliriz. Enerji yükümüzü değiştirmek için kahve ya da yatıştırıcı gibi maddeler kullanabiliriz. Yarış arabası sürmek, kavgaya girmek ya da kumar oynamak gibi enerji

yükümüzü yükselten aktivitelere girebiliriz. Ayrıca akupunktur noktalarına hafifçe vurarak ya da eğlenceli ve heyecanlı bir şeyler yaparak da enerjimizi değiştirebiliriz.

Enerji yükünün dengesi bozulduğunda *yetersiz* veya *aşırı* enerji yüküne sahip oluruz. Normal şartlar altında fazla enerjiyi sıkı bir egzersiz, içli bir ağlama ya da ateşli bir sevişme ile atabilir, yorgunluğumuzu güzel bir gece uykusu ya da işten birkaç gün izin alarak giderebiliriz. Ancak yetersiz veya aşırı enerji yüküyle uzun süre (hatta tüm hayatımızı) geçirirsek bu bir alışkanlığa dönüşür, sağlığımız ve esenliğimiz üzerinde ciddi sonuçlar doğurabilir. Enerji yükümüz dengesizleşir ve düzeni bozulur.

Enerji yükünü artıran aktivite, enerji seviyesini daha yüksek veya daha yoğun hale getiren herhangi bir aktivite olabilir. Bu aktiviteler temelde bizleri canlandırır. Enerji yükleyen aktiviteler bizi uyandırır, canlılığımızı ve hissiyatımızı artırır, farkındalığı yükseltir; bunlar, uykulu olduğumuz bir sabah kahve içmenin bize enerji vermesine ve zihnimizi keskinleştirmesine benzer.

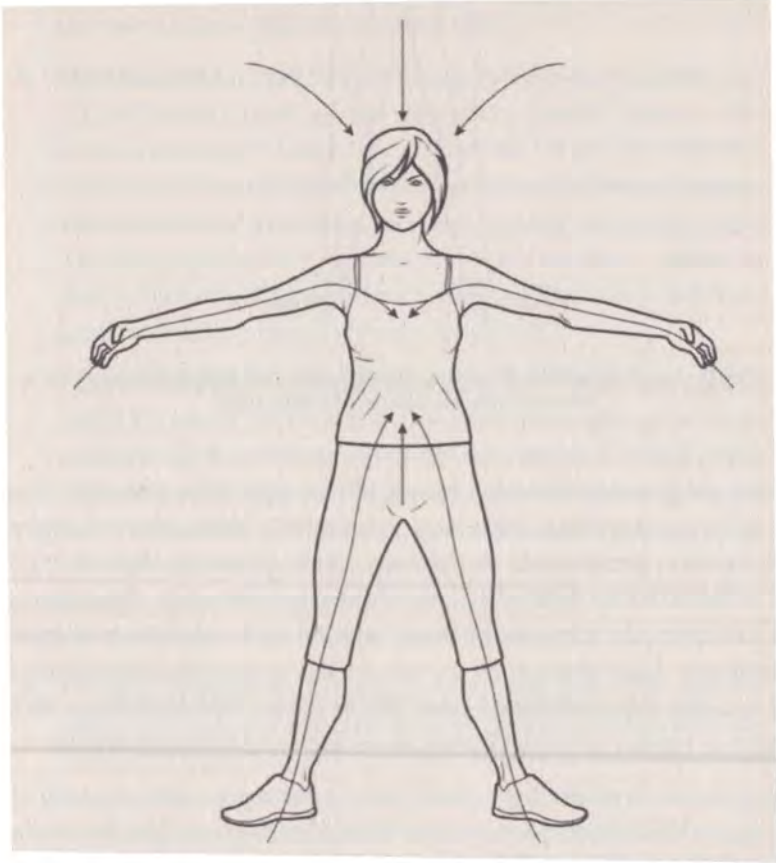
Fakat bunlar enerji yüklenmenin tek yolu değildir. Tehlike ya da meydan okuma ile karşılaştığımız her an “savaş ya da kaç” tepkimiz devreye girer ve kanımız enerji yüküyle dolar. Bu durum geçici olarak enerjiyi yükseltmek için sempatik sinir sisteminin bedendeki çeşitli süreçleri uyarması yoluyla olur. Hayatta kalma güdüsü sebebiyle bu aslında iyi bir durumdur. Bir saldırganla dövüşmek ya da güvenli bir yere kaçmak için bize enerji verir. Eğer kavga etmek ya da kaçmak yoluyla bu enerjiyi atamazsak yüksek enerjili bir halde sıkışıp kalırız.

Bunun tam tersine, rahatlamayı sağlayan parasempatik sinir sistemi ise düşük enerji yükünde olmaya meyillidir. Enerji boşaltma aktiviteleri genellikle ince bir titreme, gergin bir seğirme gibi belli belirsiz hareketler ya da ağlama ve bağırma gibi büyük ifadelerin eşlik ettiği bir çeşit dışavurum veya salıvermeyi içerir. Fakat yukarıda belirtildiği gibi çalışma, dans etme ya da şarkı söyleme gibi daha yaygın davranışlar ile de enerjiyi boşaltabiliriz.

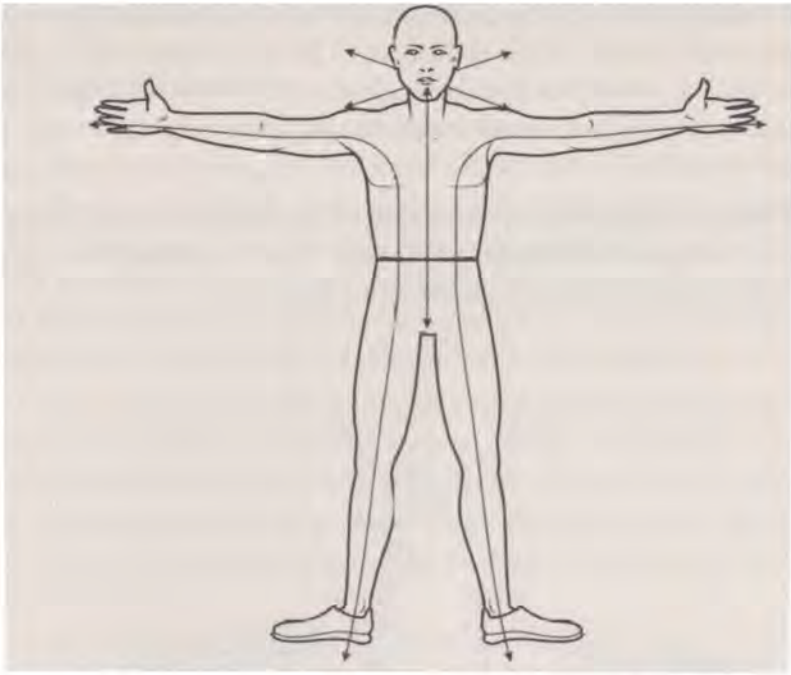
Bazı aktiviteler, onları yaptığımız andaki halimize göre enerji yükleyebilir ya da boşaltabilir. Örneğin, kaygılı ya da stresli iseniz meditasyon sizi sakinleştirir, öte yandan yorgun ya da bitkin iseniz keyfinizi yerine getirir. Yürüyüş ya da yoga yapmak gibi aktivitelerin sizin onları yapma şeklinizden etkilendiği doğrudur. Hareketli akışlar içeren yoga, sohbet etmek; hem sohbetin kendi doğası nedeniyle hem de sizin sohbete başladığınız

andaki halinize göre sizi heyecanlandırabilir ya da tüketebilir. Eğer yalnızsanız ve enerji yükünüz gereğinden az ise biriyle konuşmanın faydası olabilir. Eğer iş yerinde tüm gün telefonda konuştuysanız eve geldiğinizde bir başka sohbetin içinde olmak kendinizi tükenmiş hissetmenize neden olur.

Bu konudaki temel ilke, enerji yükleyen aktivitelerin enerjisi dışarıdan içeriye ve çeperden merkeze getirmesidir. Enerji boşaltma aktiviteleri ise enerjiyi içeriden dışarıya ve merkezden çepere taşır.



Şekil 1a- Enerji Yükleme: Yükleme, enerjiyi baş, kollar, bacaklar, cilt ve cinsel organlar yoluyla dışarıdan içeriye getirir.



Şekil 1b- Enerji Boşaltımı: Boşaltma, enerjiyi ağız, bacaklar, kollar ve cinsel organlar yoluyla içeriden dışarıya taşır.

Nefes aldığımızda dışarıdan havayı alır ve ciğerimize getiririz. Yemek yeme eylemi, yiyecekleri midemize yönlendirir. Televizyon izlediğimizde, bir konsere gittiğimizde ya da kitap okuduğumuzda, dışarıdan gelen veriyi kabul eder ve içeri alırız. Bu durumun tam tersi, ağladığımızda ya da kızdığımızda içimizde birikmiş enerjiyi ifade eder ve onu dışarıya yönlendiririz. İçsel ilhamımızı bir sanat eseri yaratmaya aktardığımızda enerji içeriden dışarıya hareket eder. Birine bir şey öğrettiğimiz ya da çok çalıştığımız zaman içimizdeki gücü dışsal bir ifadeye dönüştürürüz.

Aşağıda enerji yükünüzü o anki durumunuza göre artıran ya da azaltan yaygın aktivitelerin yanı sıra her ikisini de sağlayabilen aktivitelerin bir listesini bulacaksınız. Bilinçli ya da bilinçsiz olarak enerjinizi düşürmek veya yükseltmek için genelde hangilerini kullandığınıza dikkat edin.

Enerji Yükleyen Yaygın Aktiviteler

Enerji yükleyen aktiviteler, enerjiyi dışarıdan içeriye getirir. Bu aktiviteler uyarır ve canlandırır.

- **Nefes Almak:** Nefes canlandırıcıdır. Nefes alışı uzatmak ya da daha hızlı nefes almak bedendeki enerji yükünü değiştirir. Bu yüzden “savaş ya da kaç” tepkisine genellikle daha hızlı nefes alıp verme eşlik eder ve bu durum bedendeki kaslara daha çok enerji götürür.
- **Yemek Yemek:** Yiyecekler enerjiye dönüştürülebilen kaloriler içerir. Aktivitelerimize enerji sağlamak için yemek yeriz. Bazen bu enerji hemen oluşmaz, bazen çok yediğimizde bitkin hissederiz fakat en temel seviyede, yiyecekler aktivitele rin yakıtı olarak dışarıdan içeriye gelir.
- **Dinlenmek:** Gücümüzü toplamak için dinleniriz. İdeal olarak, sabahları önceki geceye göre daha enerjik uyanırız. Elbette ki istisnalar olabilir, zor veya stresli bir günün ardından dinlenmek bizi sakinleştirirken, uykumuzda farkında olmadan enerji kaybedebiliriz. Ayrıca geceleri yeterince derin uyuyamayıp sabahları nadiren dinlenmiş uyanan insanlar da vardır. Bu kişiler tekrar dolmak üzere yeterince boş olunması gereken düşük enerji seviyesine inemezler.
- **Cinsel Yönden Uyarılmak:** Bir dergideki resim, bir partide çekici bir kadın [ya da erkekle] sohbet etmek gibi görsel uyarıcılar ya da ön sevişme cinsel enerjiyi artırır. Uyarıldığımız zaman enerji yükünde ciddi bir artış olur. Duyarlılığımız artar ve arzu dahil olmak üzere bedenimizdeki enerjinin daha çok farkına varırız. Sevişme esnasında cinsel enerji artarken, enerjiyi salıveren orgazm anına kadar enerji yükü artmaya devam eder.
- **Duygu Hissetmek:** Bir duygu hissetmek genellikle bedene enerji yükü getirir. Öfkenin huzursuzluğunu, korkunun kasılmasını, hatta kederin ağırlığını hissetmek bile bedendeki enerji yükünü artırır. Büyük bir korkunun, aynı zamanda mutluluğun, beklentinin ve coşkunun da bir yükü vardır. Duyguyu dışa vurmak belki enerji boşaltır fakat yalnızca duyguya “sahip olmak” enerjiyi yükseltir.
- **Duyuları Canlandırmak:** Dokunma, müzik dinleme, okuma, film izleme, yüksek bir ses duyma ya da kışkırtıcı bir görsele bakma gibi uyarıcıların çoğu enerji yükleyicidir. Bu yüklenme, uyarana ve uyaranın istenip istenmemesine göre olumlu ya da olumsuz olarak deneyimlenir. Seçilen

partnerden gelen cinsel uyarımlar genellikle olumlu iken, davetsiz bir yabancından geldiğinde olumsuzdur. Doğanın güzelliği olumlu bir enerji yükü iken, bir şiddet görüntüsü olumsuz bir enerji yaratır.

- **Önemli Hissetmek:** Önemli birinin odaya girişini izlerseniz onun etrafındaki enerji yükünü hissedebilirsiniz. Herkes o kişinin ihtiyaçlarını karşılamak için koşturur, fotoğraflar çeker ya da onun etrafına toplaşır. Hepimiz önemli hissetmekten enerji yükleniriz ve bazı insanlar bu enerjiyi hissetmek için önemli olmaya çalışır. Aynı şekilde, bir düğün veya cenaze gibi bazı deneyimler de diğerlerinden daha önemlidir. Bu deneyimler, iş yerindeki olağan bir günden daha fazla enerji yüküne sahiptir.
- **Anlam Bulmak:** Önem konusunda olduğu gibi, bir şey ne kadar anlamlıysa enerji yükü o kadar fazladır. Bu durumun tam tersi de doğrudur: Yüksek enerjiye sahip bir konu daha fazla anlam taşır. Anlam ve enerji yükü, doğası itibarıyla ilgilidir. Alyansınızı kaybederseniz, su şişenizi kaybetmekten daha fazla enerji yükü oluşacaktır çünkü anlamı daha büyüktür.
- **Hatıraları Deneyimlemek:** Olumlu ya da olumsuz tüm hatıralar enerji yüküne sahiptir. Sevdiğiniz veya takdir ettiğiniz bir ânı düşündüğünüz zaman kalbinizde sıcak bir enerji hissedersiniz. Çocukluğunuza dair acı verici bir olayı ya da geçen hafta olan bir olayı hatırladığınızda bile karnınızda enerji yükünü hissedebilirsiniz. Bazı anılar diğerlerinden daha fazla enerji yüküne sahiptir.
- **Dini İnançlara Tutunmak:** Her nasıl görürsek görelim, İlahi Olanla ilişkimiz, diğer yönlerin yanı sıra bir enerji yükü deneyimidir. Bu deneyim önem, anlam, duygusal imalar taşır ve genellikle uyarıcıdır. Dini bayramların olduğu gibi, ritüeller, ahlaki kurallar ve dini nesnelerin de enerji yükü vardır. Dini inançlar öyle muazzam derecede enerji taşır ki; savaş başlatacak güçtedir. Dini işkencelerin ya da tutuculuğun enerjisini düşünürseniz dini enerji yükünün nasıl iş başında olduğunu görürsünüz. Ancak manevi enerji yükü esrik, neşe dolu ve sevecen de olabilir. Dini uygulamaların temelinde manevi deneyimlerin enerji yükünü arayış vardır.

Enerji Boşaltan Yaygın Aktiviteler

Enerji boşaltımı, enerji yükünü bedenin içinden dışarıdaki ortama doğru hareket ettiren her şeydir. Kendimizi ifade etmek ve yaratıcılık, fiziksel ve zihinsel aktiviteler ya da duyguların salıverilmesi yoluyla enerji boşaltırız. Aşağıdaki listede enerji boşaltmanın belli başlı yollarını bulabilirsiniz:

- **Nefes Vermek:** Nefes vermek, esas olarak nefesi içeriden dışarıya taşır. Nefesi yavaşlatmak, nefes verişleri uzatmak ve karın nefesi almak sakinleştirici etkiye sahiptir. Bunları yapmak bizi rahatlatır ve parasempatik sinir sistemini aktive eder. Konuşarak iletişim kurmak da esasında nefes vermeyi içerir. Enerji boşaltımını engellemek için kişi bilinçsizce nefesini tutuyor olabilir.
- **İfade Etmek:** Konuşmak, bağırarak, çığlık atmak, şarkı söylemek, hatta yazmak bile enerji yükünü boşaltır. İçinizdeki her şeyi dökmek, bir hatıra veya deneyimin enerjisini boşaltmaya yarar. Öfkenin duygusunu bağırarak ya da vurarak dışarıya vurmak büyük bir boşaltımdır, ağlamak (nefes vermeyi vurgular), inlemek ve hatta şikâyet etmek de (daha hafif olsa da) öyledir. Önemli noktayı tekrar edecek olursak: Bir duyguyu *hissetmek* enerji yüklerken, onu *ifade etmek* enerji boşaltımı sağlar.
- **Aktivite Yapmak:** Yaptığımız çoğu şey bize enerji harcatır. Egzersiz yapmak, gösteri yapmak, çalışmak, temizlik yapmak, dans etmek veya şarkı söylemek genellikle enerji boşaltımının bu kategorisinde bulunur. Dans etmek ya da müzik yapmak gibi bazı keyifli aktiviteler size enerji yüklüyor gibi gelse de onlar üzerinde yeterince uzun bir süre ve aralıksız uğraştığınız zaman yorgunluğa sebep olurlar.
- **Çalışmak:** Pek çok iş, temelde aktivite veya faaliyet olması sebebiyle enerji boşaltan unsurlardır. Sınav kâğıdı değerlendirmek veya çukur kazmak gibi her tür işi yapmak enerji gerektirir. Bu enerjiyi, bir amacı gerçekleştirmek için kullanırız, bu yüzden gün sonunda yorgun hissederiz. Zihinsel işler de enerji tüketir, tüm gün masa başında oturmayı, spor salonuna gitmek ya da yürüyüşe çıkmak gibi hareketli bir aktiviteyle dengelemeye çalışabiliriz, bu sebeple bu biraz hileli bir örnek olabilir.

- **Orgazm Olmak:** Daha önce belirtildiği gibi, cinsel uyarılma enerji yükleyici, orgazm olma ise büyük bir enerji tüketicidir. Bu sebeple ilişki sonrası uyuyakalmak, rahat ve yakın hissetmek yaygındır. Bu şekilde enerji boşaltımı genellikle, ön sevişme sırasında belli bir miktar enerji yüküne ulaşıldıktan sonra oluşur.
- **Yaratmak:** Yaratıcılık temelde, yazmak ya da resmetmek gibi bir ifade şeklidir. Yaratıcı uğraşlarla meşgulken keyifle “dolduğumuzu” hissetsek de sonuçta bu uğraşlar güç harcar. Biz ancak dinlenme, güç toplama ya da yeni fikirler üretme vakti gelene dek yazı yazıp resim yapabiliriz.

Enerji Yükleyen ya da Boşaltan Aktiviteler

Bazı aktiviteler onları yaptığınız zamanki durumunuza göre enerji yükleyebilir *ya da* boşaltabilir. Bu aktiviteleri yaparken yorgunsanız ya da enerjiniz “yetersiz” ise sizi canlandırırlar. Eğer gerginseniz ya da “aşırı” enerji yükünüz varsa bu aktiviteler sizin rahatlamanıza yardımcı olur.

- **Meditasyon:** Meditasyon yapmak, enerji yükünüzün düzenlenmesine izin vererek sizi dengeye getirebilir. Eğer stresli ya da kaygılıysanız meditasyon sizi sakinleştirir. Eğer yorgunsanız meditasyon güç depolarınızı dolduracaktır.
- **Yoga:** Yoga yapmak da sizi enerji toplamak ya da boşaltmak seçeneklerinden herhangi birine yönlendirebilir. Meditasyonda olduğu gibi, gerginseniz yoga sizi sakinleştirir ve yorgunsanız sizi canlandırır. Bu durum yapılan yoganın tarzına da bağlıdır: Hızlı, spor dersi gibi yapılan jimnastik tarzı yoga en azından geçici bir süre canlandırıcı olabilir fakat uzun süre yapıldığında sonuç olarak yoruluruz. Yin yoga, yoga terapi gibi duruşların içinde uzun süre kalınarak yapılan yavaş yoga tarzı sizi dinlendirir. Ancak bu tarzlar bile enerjinizi her iki yönde düzenleyebilir, çok yorgun ve bitkin olduğunuzda yoga terapi enerjinizi geri getirebilir, öte yandan dinamik yoga sizi yorabilir.
- **Sohbet:** Konuşmak ve ifade etmek genellikle enerji tüketicidir fakat sohbet hem konuşmayı hem de dinlemeyi içerir. İyi bir sohbet sizi ilhamla ve enerjiyle doldurabilir, öte yandan sizi tükenmiş de bırakabilir. Enerji yükü fazla olan bir konuda sohbet etmek sizi tetikleyip harekete geçirebilirken,

içinizdekileri dökmek sizi sakinleştirebilir. Diğer pek çok enerji tüketen aktivite gibi bunu da sonsuza kadar yapamazsınız. Sohbet bile bir süre sonra, bir kişinin bitmek bilmeyen konuşması gibi, yorucu hale gelir.

- **Spor Yapmak:** Spor yapmak enerji harcatır ve genellikle enerji boşaltımıdır fakat bazı zamanlar bedeninizi şekle sokması ve metabolizmanıza hız vererek sizi canlandırır. Eğer yorgunsanız spor yapmak enerjinizi artırır. Eğer gerginseniz stresinizi atmanıza yardımcı olur.
- **Masaj Yaptırmak:** Dokunmak, genellikle bedene enerji yükleyen bir uyarıcı olmasına rağmen, rahatlatıcı bir masaj stresi azaltıp enerji yükü seviyesini aşağı çekebilir ya da yorgun bir bedeni canlandırabilir. Yogaya benzer şekilde, bu etkilerin bir kısmı dokunmanın şekline, yumuşak ve yatıştırıcı ya da sert ve yoğun oluşuna bağlıdır.

ENERJİ YÜKLEYEN	ENERJİ BOŞALTAN	İKİSİNDEN BİRİ
Nefes Almak	Nefes Vermek	Meditasyon
Yemek Yemek	Çalışmak	Yoga
Dinlenmek	Yaratım	Sohbet
Cinsel Olarak Uyarılmak	Orgazm	Spor
Duygu Hissetmek	Duyguları İfade Etmek	Masaj
Duyuları Harekete Geçirmek	Genel Aktiviteler	Yürümek
Önem	Bağırarak	Doğada Olmak
Hatıralar	Vurmak	
Anlam	Koşmak	
Din	Vermek	

Aşırı ve Yetersiz Enerji Yükü

Tüm gün bitmeyen ses, telefonlar, tartışmalar ya da iş baskısının olduğu, enerji atıp dinlenme vakti bulamadan sürekli uyarıldığınız bir işte çalışıyorsanız aşırı yüklenirsiniz, biz bu duruma stres deriz. Bu durum kişisel bir tıkanmadan ya da iş ve çocuklarla geçirilen zorlayıcı bir zaman diliminden de kaynaklanabilir. İçeride çok fazla enerji yükü olması, dağılacak ya da patlayacak gibi hissetmemize sebep olur. Bu hâl, genellikle kaygı ile eşit tutulur.

Öte yandan, eğer aldığınızdan daha fazlasını dışarı veriyorsanız ya da dinlenmek ve güç toplamak için vaktiniz yoksa, tükenirsiniz. Bu durumda dışarıdaki basınç içerideki basınçtan fazladır ve bizde yığılma ve kafamızı yastığın altına gömme isteği yaratır. İhtiyacımız olan enerji olmadan her şey bize yük gibi gelir. Bu durum tükeniş, çöküş ve depresyona sebep olabilir.

Gerektiği şekilde enerji yüklenemez ve enerji boşaltamazsak ya da bir uçta çok fazla zaman geçirirsek “aşırı enerji yükü” ya da “yetersiz enerji yüküne” sahip oluruz. Fazla enerji yüküne sahip insanlar bedenlerinde öyle fazla enerji taşırlar ki enerjiyi boşaltamazlar. Az enerji yüküne sahip insanlar tükenmiştir ve güç toplamak için enerji almaya ihtiyaç duyarlar.

Enerji yükündeki bu dengesizlik hali kronikleşirse, biz bunu normal algılarız. Daha sonra bu enerji beden dokularına, davranışlara ve inançlara yüklenerek bu dengesiz hali korumak için destek vermeye başlar.

Enerji yükümüzü listelenen bu aktivitelerle ya da bu kitabın içinde karşılaşacağınız özel egzersizlerle dengeleriz. Ayrıca, üst beden alt bedenden daha fazla enerji yüküne sahipse ya da durum tam tersiyse beden bölümlerimiz arasındaki enerji yükünü de dengeleme ihtiyacımız olabilir. Öncelikle temel durumumuzu belirlemeniz ve bir değerlendirme yapmamız gereklidir.

Derin Düşünme Egzersizi

- Kendinizi genellikle enerjisi yüksek mi yoksa enerjisi düşük biri olarak mı görürsünüz?
- Size doğal gelen enerji yükleme aktivitelerini ve bunun yanında enerji boşaltma yollarınızı listeleyin. Enerji yüklemeyi mi boşaltmayı mı daha fazla yapıyorsunuz?
- İçinde bulunduğunuz ortam genelde yüksek enerjili misessiz sakin mi? Çevrenizin sizin üzerinizdeki etkisi nedir? İçinizde deneyimlediğiniz enerji yükü ile iş ya da ev ortamınızdaki enerji yükü arasındaki oran nedir?
- Stres altındayken enerji yükünüzü düzenlemek için neler yaparsınız?

DALGALARDAN YARARLANMAK



Enerji Yüklenme-Boşaltma Döngüsü

Kişinin sahip olduğu ruh, onun ne kadar canlı ve hareketli olduğu ile ölçülür; tam olarak sahip olduğu enerji ile.

ALEXANDER LOWEN

Yıl 1967'ydi. İnsan hakları hareketi kontrol edilemiyordu. Yalnızca temmuz ayında Detroit'teki gösterilerde 43 Afrikalı Amerikalı ölmüştü ve 1.200 kişi de yaralanmıştı;¹ Newark'ta 23 kişi öldürülmüştü ve 10 milyon dolarlık maddi hasar vardı.² Televizyon, bu zulmün çirkin yüzünü açığa çıkarmıştı ve ırkçı gerilim yüksekti.

Tüm bunlar olurken, California falezinin ucunda, Esalen adlı kasabada, bilinçlenme hareketi daha yeni başlıyordu. “Karşılaşma grupları” adı verilen, insanların bir gerçeğe doğru çığır açma umuduyla gerçekleri konuşmak için bir araya geldikleri olağanüstü oluşum burada canlandı.

George Leonard adlı beyaz bir Güneyli, insancıl psikoloji araştırmacısı ve Esalen'in fahri başkanının bir fikri vardı: Irksal olarak farklı grupları karşılaşma gruplarında bir araya getirip bunun fark yaratıp yaratmadığını görmek. Leonard, bir dizi çalıştay denemesini yürütmek için Afrikalı Amerikalı psikolog ve daha sonra yayımlanacak olan *Black Rage* kitabının yazarı Dr. Price Cobbs'u davet etti.

İlk çalıştay *Bilinci Aşan Bir Deneyim Olarak Irksal Karşılaşma* olarak adlandırıldı. Otuz beş kişi katıldı; siyahlardan çok beyazlar mevcuttu, hatta birkaç Asyalı da vardı ve kadınlardan çok erkekler katılmıştı. Hepsi olmasa da çoğunluğu orta sınıftı. Yoğun bir hafta sonu oldu, görüşmeler cuma akşamı başladı, cumartesi öğle devam etti ve pazar öğleye kadar aralıksız 24 saat sürdü. Durumun yoğunluğu, yorgunluğun stresiyle birleşince bir çığır açacağı umuluyordu.

İlk akşam, kolaylaştırıcılar konuşmaların çoğunun basit konular olduğunu fark etti. Çeşitli egzersizler kullanıldı, bazıları kişiden kişiye geçip her biri ile ilgili hissettiklerini söylemek gibi yöntemlerden oluşuyordu. Derin bir iletişim kurmak için herkesi yüreklendiren kurallar oluşturulmasına ve hiçbir kısıtlama olmamasına rağmen kimse kimseyle bağlantı kurmuyordu. Hiçbir şey işe yaramıyor gibiydi.

Çalıştay ertesi gün ve gece derinleştikçe, uzun süre tutulmuş öfke ve kızgınlık ortaya çıkmaya başladı. Ancak liderler bir şeyin yolunda olmadığını hissetti. İnsanlar karşısındaki kişileri dinlemiyordu. Sonunda, her şey doruk noktasına ulaştı, herkes aynı anda bağırıp çağırmaya başladı. Daha sonra beklenmedik bir şey oldu. Grup sessizleşti. Herkes gülmeye başladı. İnsanlar birbirlerini dinlemeye başladılar. Herkes empatilerini ifade etmeye başladı. Bazıları ağlıyor, bazıları gülüyor, bazıları birbirine sarılıyordu. Çığır açma hedefi gerçekleşiyordu.

Oturumları kayıt altına alan Leonard, orada ne olduğunu anlamak için sonradan kasetleri dinledi. Kitabı *The Silent Pulse*'da şöyle yazar:

Bu kayıtların birinde gerçekten ne olup bittiğini gözler önüne seren bir bölüm var. Bir maratonun ortalarına denk gelen bir yerde oluyor ve gruptaki herkesin aynı anda konuşması, sövmesi, bağırması ve ayaklarını yere vurmasından oluşuyor. Bu bölümü tekrar tekrar dinleyerek bu olanı normal kelimeler olarak değil, Wagner'in alçalan ve yükselen müziğinin çılgın bir örneği gibi, kendi içinde ritmi hatta kendine has yüksek ve alçak notaları olan bir müzik gibi duymaya başladım. Bölümün sonlarına doğru, bazı bağırışlar ve küfürler kaha-kahaya dönüşmeye başladı. Sonra garip bir şey oldu: Tüm grup birden durdu, daha alçak sesle ve mükemmel bir uyumla tekrar başladı. Bundan sonra bu

karşılaşma, nezaket ve kolaylığın yeni bir tonuyla devam etti. Anlayışın sarkaçları beraber sallanıyor, tüm kalpler beraber atıyordu.³

Leonard bu deneyimi ritmik katılma olgusu, başka bir deyişle beyaz ve siyah konuşmaların farklı ritminin, ortak bir ritmin içinde zaman geçtikçe erimesi olarak açıklar. Bu durum belki doğru olabilir fakat ben onu farklı bir şekilde görüyorum. Buradaki olay, enerji yüklenmesi-boşalması döngüsünü, enerji yükünün kendini ifade ettiği ve dengelediği doğal yolu izliyor.

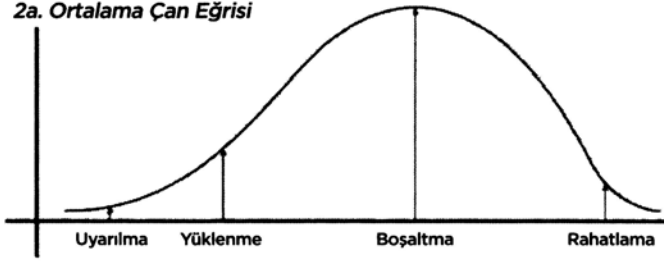
Karşılaşma grubunda, olay farklı insanların bir araya gelmesinin *uyarımı* ile başladı. Kibar sohbetlerle meşgul olsalar dahi, ortamdaki kişilerin enerji yükleri bilinçaltında tetikleniyordu. Birbirleriyle daha fazla “karşılaştıkça” her bir kişideki enerji yükü ve odadaki *gerilim* de arttı. Bu gerilim (herkesin aynı anda bağırduğu) enerji boşaltma noktasına ulaşana kadar büyüdü, sonra sınırların erimesine ve yeni bir bağlantı halinin oluşmasına izin veren yeni bir rahatlama haline geçti. Bu döngü, her durum böylesine tahmin edilebilir bir örüntü sağlamıyor olsa da, aşağıdaki dört evreli döngüyü yansıtmaktadır.

Enerji Yüklenme ve Boşaltmanın Dört Evresi

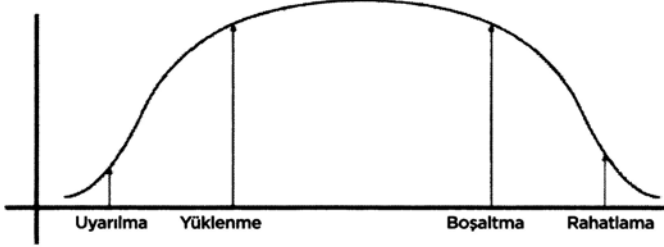
Gün içinde doğal olarak enerji yüklenip boşaltıyor olsak da bu işlemin tek bir süreci yoktur. Bu döngüye bakmanın kendine özgü, hatta ideal bir yolu olmasına rağmen gerçekte bu pek yapılmaz. Hepimiz kendi eğilim, tıkanıklık ve ihtiyaçlarımıza göre kuralları biraz esnetiriz.

Şekil 2a enerji yüklenmesi ve boşaltımının nasıl olduğunu teorik olarak gösteriyor. Döngü, enerji yükünü tetikleyen bir çeşit uyaran ile başlar. Bir tartışmada bu uyaran, zorlu bir konu ya da birinin ses tonu olabilir. Cinselliğin dünyasında ise, uyaran yani cinsel uyarılmayı yaratan unsur, flört etme, gerçek ya da hayali bir erotik görsel olabilir. Bir terapi seansında uyaran, tatsız bir çocukluk hatırası gibi belirli bir konu üzerinde konuşmak olabilir.

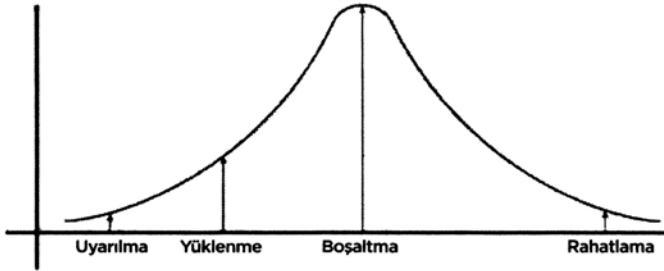
2a. Ortalama Çan Eğrisi



2b. Uzun süre tutulan enerji yükü



2c. Hızla yükselen ve düşen enerji yükü



Şekil 2- Enerji Yüklenme-Boşaltma Döngüsü

Eğer uyarılarla meşgul olmaya devam ederseniz, enerji yükü katlanacaktır. Bir tartışma, duyguların yoğunlaşması ve seslerin yükselmesiyle şiddetlenebilir. Bir okşama, tutkuya ve ön sevişmeye doğru derinleşebilen bir öpücüğe yol açabilir. Terapide, kişi zor bir konuya odaklanarak onu daha derin şekilde keşfedebilir, böylece daha derindeki duygusal enerji yükü ortaya çıkabilir.

Enerji yükü “normal” döngüsünü izlerse, önce tam ya da zirve noktasına kadar yüklenecek ve sonra boşaltıma başlayacaktır. Öfke, bir kavgaya ya da daha kötüsü bir çeşit vurma veya şiddete dönüşebilir. Cinsellikte, enerji orgazm ile salıverilir. Bir terapi seansında kişinin öfkesini

boşaltması için kederini derinden ifade etmesi ya da yastıkları yumruklaması gerekebilir.

Bir kişi *tam* bir enerji boşaltımı içindeyse enerji yükünün dalgalarında sörf yapar, hareketlerini düşünmez ve engellemez, ki bu tam boşaltımın hem güzelliği hem de tehlikesidir. Bu sebeple kör bir hiddetin yıkıcılığından ya da iyi bir orgazmın bizi kendimizden geçirdiğinden bahsedebiliriz. Tam bir enerji boşaltımı, bize bir yere ilk kez gelmenin özgürlüğünü hissettirir. Ancak bu durum, belli bir seviye güvenlik olmadığı takdirde korkutucu olabilecek anlık bir teslim oluşturmaktır.

Son evre rahatlamadır. Enerji yükü seviyesi, döngü başlamadan önceki haline yavaşça dönmeye başlar, bazen daha rahat ve açık bir alana da gelebilir. Cinsellikte, bu evre uyumadan önceki sarılmanın tatlılığı ve yakınlığın samimiyetidir. Bir tartışmada hararet düştükten sonra her iki taraf birbirini daha iyi duyabilir ve affetme ya da arkadaşlığa doğru rahatça ilerleyebilir. Bir terapi seansında bu evre duyguların boşaltılmasından sonra gelen bütünleşme aşamasıdır, yeni duygular ve içgörüler yerleşmeye başlar.

Tüm bunlar, enerji yüklenme ve boşaltma döngüsünün yalnızca birkaç örneğidir ve nispeten kısa bir zaman zarfında gerçekleşirler. Bunun dışında, bir proje üzerinde çalışmak, tatilde seyahat etmek, bir kitap yazmak ya da bir seminerde ders vermek gibi uzun döngüler de mevcuttur. Aynı doğrultuda, ben de seminerlerimi bu döngüyle öğretmeye çalışırım, ilginç bir konu ile başlar, ilginin derinleşmesini sağlar, çalışmalar ile enerji yükünü artırır, ilave egzersizlerle enerji yükünü boşaltmaya destek olur ve bütünleşme aşaması için bilgi veririm.

Bu tanımladığım döngü, hoş bir çan eğrisi oluştursa da gerçekte her zaman bu kadar düzgün olmayabilir. Birikimin yanı sıra enerji boşaltımı da hızlı ya da yavaş olabilir. Bazı kişiler enerji yükünü çok çabuk artırıp salıverilmesinden önce uzun süre tutabilirler (Şekil 2b). Diğerleri nispeten serinkanlı görünürler ve aniden yüksek enerji yükünün “doruk noktasına” ulaşırlar ve aynı hızda enerjiyi salıverirler (Şekil 2c). Bu, yükseldiği hızla düşen bir çeşit ani öfke patlaması gibidir.

Önceki sayfalardaki tabloda gördüğünüz, bu döngüdeki eğrinin nasıl bozulabileceğine dair birkaç çeşitlemedir. Pek çok farklı örüntü mümkündür, bunlardan bazılarını daha sonra değineceğiz. Fakat öncelikle bir kişinin döngüdeki dört noktadan herhangi birinde enerjisini nasıl ve neden engellemeyi seçtiğine bir bakalım.

Uyarılma Evresinde Enerjinin Engellenmesi

Georgina, gerilimi fazla olan bir işte çalışıyordu, ayrıca evde üç çocuğu vardı. İyi bir kocası olmasına ve çocuk bakıcısını karşılayabilecek maddi güçte olmasına rağmen, uzun bir günün sonunda televizyonun gürültüsü eşliğinde zıplayıp duran çocukların olduğu eve dönmek biraz fazla geliyordu. Georgina daha fazla uyarıcıyı kaldıramadığı zamanlarda, etkileri uyuşturmak için kendine bir içki koymaya başladı ve bu uzun süreli bir alışkanlığa dönüştü.

Bazı insanlar yükselmiş enerji yükü ihtimalinden kaçınmak için uyarıcıları engellemeye çalışır. Viktorya döneminde kadının ayak bileğini görmek istemeyen sahte erdemlilik ya da Orta Doğu'da bırakın ayak bileğini kadının yüzünü dahi göstermesine izin vermeyen şeriat kanunu, bu konuda iyi örneklerdir. Bir başka örnek, insanların sizin önünüzde bazı konuları konuşmasına izin vermemeniz olabilir. Sizi rahatsız hissettiren durumlardan kaçınmak, içinizdeki esas uyarıcıdan kaçınmanın bir yoludur.

Bir kişi neden bir uyarıcıya karşı zırhlarını kuşanmak ya da kendini savunmak isteyebilir? Hâlihazırda çok fazla enerji yüküne sahipseniz, kendinize sessiz bir zaman ayırmadığınız takdirde daha fazla enerji alamazsınız. Bir konuyla ilgili geçmiş bir travma söz konusu ise, ondan bahsetmek bile çok korkutucu gelebilir ve onun hakkında konuşulmasını istemezsiniz. İşğe ve sese karşı aşırı tepki veren hassas yapıdaki kişiler uyarılma evresinde bu uyarıları engelleme ihtiyacı duyar. Uyarandan kaçınmak çok yaygın ve etkili bir savunmadır.

Gerilim Evresinde Enerjinin Engellenmesi

Andrew zor konuşmalara belli bir dereceye kadar katlanabiliyordu. Ancak eşiyle bir tartışmasında enerji yükü yükselmeye başlarsa şöyle bir ifade ile her şeyi birden kesebilirdi: "Bununla ilgili konuşmayacağım. Dışarı çıkıyorum." Eşi için bu durum can sıkıcıydı çünkü hiçbir zaman döngünün çözümlenme ve rahatlama evresine geçemiyorlardı. Sonuç olarak aynı kavgayı tekrar tekrar yaşamaya devam ettiler.

Pek çok kişinin uyarıcı ile sorunu yoktur fakat enerji yükünün yükselmesine izin veremezler. Bir tartışmayı keserler. Flört ederler fakat yakınlık kurmazlar. İşler zorlaştığında meydan okumaktan çekilerek bir projeyi durdururlar. Belki de heyecanlarını bir içki ya da madde kullanımı ile uyuştururlar.

Bir kişi neden enerjisinin artışını engellemeye ihtiyaç duyar? Belki bu kişi yalnızca enerji yükünü idare edemeyeceğinden korkuyordur. Kişinin hâlihazırda çok fazla tıkanıklığı ya da çok fazla stresi olabilir. Tüm derinliğıyle yüzleşmesi korkutucu olan bir duygu birikimi taşıyor olabilir. Ya da enerji yükünün artmasına izin vermek için doğru bir an olmayabilir; belki çocuklar henüz uyumamıştır ya da görev başındasınızdır. Belki içinizde bir sonraki enerji boşaltımı evresinin korkusu vardır ve bundan kaçınmanın en iyi yolu enerji yükünün artmasını engellemektir.

Enerji Boşaltımı Evresinde Enerjinin Engellenmesi

Enerji yükünü tam kapasite artırdıktan sonra gelen nc evre, o enerjiyi boşaltma evresidir. Bu, korkutucu bir an olabilir çünkü genellikle ego bu durumu kontrol edemez ve enerji yükünün gücü kendine has bir zekya sahip olabilir. Kişi ağlama krizine girebilir ve duramayacak gibi hissedebilir. Kişi kr bir hiddete kapılabilir, kontrolden çıkabilir ve ne olduğunun dahi farkında olmayabilir. Bazıları küçük düşürülmüş, reddedilmiş ya da eleştirilmiş hissederken diğerleri korunmasız ve kırılgan hissedebilir.

Tam bir enerji boşaltımının iyi bir tarafı da vardır. Özdeki enerji akışı, bedenin kendi doğasına dönmesine izin verildiğinde kendini gösterir. Tıkanıklıklar giderilir ve enerji hiçbir engel olmaksızın serbestçe akabilir. Eski konuları temizler ve uzun süre tutulmuş hisleri serbest bırakırız. Zihin ve beden ikiliğı tekliğe dönüşür. Tekrar tam ve bütün hissederiz. Bu aşama yaşandığında, bir sonraki evre olan rahatlama evresine zoraki bir durgunlaşma süreci olarak değil, huzur ve esenliğin doğal sonucu olarak girebiliriz. Peki, bu evrede enerjiyi neden engelleriz?

Eğer bir ocuk ağladığı ya da öfkesini ifade ettiği için cezalandırılırsa, büyürken kendi enerji boşaltımından korkmayı öğrenir. Eğer enerjinizi boşaltmanın uygun olmadığı bir durumda kalırsanız, ofiste olmak gibi, ifadenizi içinizde tutmak zorunda kalırsınız. Ağlama krizine gireceğinizi düşünürseniz mutlaka odadan koşarak çıkarsınız. Enerji boşaltımı muazzam bir rahatlama getiriyor olsa da kapı açıldığı anda dışarı kaçmak isteyen bir yığın eski, birikmiş enerji yükünün varlığı korkutucu olabilir.

Rahatlama Evresinde Enerjinin Engellenmesi

İyi bir enerji boşaltımından sonra, enerji yükünün düşük seviyelerle gerilediği ve son evre olan rahatlama evresine geçeriz. Bu; genellikle

sakinleşme, kasları gevşetme, değişime açık olma ve enerjimizi yenileme ile ilgili keyifli bir evredir. Bir yoga dersinde rahatlama evresi, her dersin sonunda uyguladığımız, sırtüstü yatıp tamamen hareketsiz kalınan *Savasana* ya da ceset pozu adı verilen duruşa geçmektir. Bir çalışma döngüsünde, bir sonraki işe geçmeden önce emeğinizin sonuçlarının tadını çıkarmak ve rahatlamaktır. Bu evre, günün sonunda bir kadeh şarap içmek kadar basit bir şey bile olabilir.

Bir kişinin rahatlama evresine karşı neden zırh kuşandığını anlamak daha zor olabilir. Sonuçta iyi bir enerji boşaltımının karşılığı rahatlama değil midir?

Unutmayın, tam bir enerji boşaltımı egoyu geçici olarak kontrol dışı bırakır. Bu, bilinmeze doğru bir yolculuktur. Bir enerji boşaltımını takip eden derin rahatlama hali çok hassas ve kırılgan hissettirebilir. Tüm gardınız inmiş, bir güven hali içindesinizdir. Eğer yeteri kadar güvenlik yoksa bu halin içinde rahatlamak mümkün değildir. Birinin öfkesine ya da cinsel çıkarlarına hedef olmuş bir çocuk, sakin durmanın tehlikeli olduğunu hissedebilir. Bu inanç bilinç düzeyinde olmayabilir. Bilinçdışından gelen komutla sigara içme, seksten sonra banyoya koşma ya da yoga dersinde *Savasana* duruşundan önce matını alıp gitme gibi şekillerde karşımıza çıkabilir. Sessizlik ve sakinlikten rahatsız olma ya da derin uykuya dalmakta güçlük olarak görülebilir. Aynı inanç, tamamlanan ya da deneyimlenen bir şeyi sindirmek için vakit ayırmadan bir sonraki işe hızlıca geçmemize yol açabilir.

Böyle durumlarda rahatlamanın faydalarını kaçıırız. Savunma mekanizmaları ve devreye girmiş olan komplekslerin parçaları salıverildikten sonra kendiliğinden oluşan yeniden düzenlemeyi kaçıırız. Enerji boşaltımından sonraki rahatlama, bilinç düzeyinde çaba olmaksızın bizi yeni ve tazelenmiş bir hale getirir.

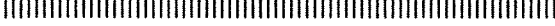
Bu evrelerin herhangi biri bilinç düzeyinin dışında kalır ve engellenirse enerji yüklenme ve boşaltma yeteneğimiz kısıtlanır. Eğer uyarıcıyı engellersek, çevremizi sürekli kontrol etmek zorunda kalırız. Gerginliğin artmasını engellersek, enerji yükümüzün tam olarak dolmasına izin veremeyiz. Eğer enerjii boşaltamazsak, aşırı yüklenir ve onu kaslarımıza sıkıştırırız. Eğer rahatlayamazsak, derin bir dinlenme yaşayamaz ya da bir şeylerin değişmesine izin veremeyiz.

Bu noktaların herhangi bir yerinde enerji yükümüzü neden engelleriz? Çünkü konfor alanımızda kalmayı severiz. Bu dört evreli döngü ile ilgili kendi örüntülerimiz üzerinde derin düşünme egzersizini uyguladıktan sonra, takip eden bölümde inceleyeceğimiz konu konfor alanı olacak.

Derin Düşünme Egzersizi

- Enerji yükünüz hızla ve kolayca artar mıyorsa enerji yüklenmeniz yavaş bir süreç midir?
- Döngünün hangi bölümlerini engeller ya da onlardan kaçınırsınız ve neden?
- Kaçınma halinin bedeninizdeki ve ilişkileriniz üzerindeki etkisi nedir?
- Tüm savunmalarınızı olduğu şekliyle tutmak için kendinizi ya da çevrenizi kontrol etmeye çalışır mısınız?
- Tam bir enerji boşaltımı için kendinize izin verir misiniz? Eğer yanıtınız evetse, sonrasında rahatlar mısınız?

KONFOR ALANI



Koruma mı Sağlar, Genişleme mi?

Eğer uyarılma, tahammül penceresinin düzenleme sınırlarını kat be kat aşarsa, deneyim bütünleştirilemez.

PAT OGDEN

Eminim rahatsız olmanın nasıl hissettirdiğine aşinasınızdır. İlgi odağı olmaktan, anlaşmazlığı ifade etmekten ya da risk almaktan hoşlanmıyor olabilirsiniz. Dans etmekten, topluluk önünde konuşmaktan ya da mayoyla görülmekten rahatsız olabilirsiniz. Bazı insanların sadece etrafında olmak bile sizi rahatsız edebilir ve bazı konuları konuşmak rahatınızı bozabilir. Bir kişi sinir bozucu şekilde gülerse ya da bir başkası çekingenliğinden dolayı ağzını açmazsa diğer kişiler bile onların bu rahatsızlığını hissedebilir. Çoğu zaman iç dünyalarında bir çeşit dirençle karşılaşan danışanlar, o anki egzersizden ya da belli bir konu ile ilgili konuşmaktan rahatsız olduklarını söyler.

Çoğunlukla bir kişi, “Kusura bakmayın ama bu beni rahatsız etti,” derse konunun üstüne gitmeyiz. Bunu söylemek *hayır* demenin daha kabul edilebilir bir şekline dönüştü ve insanların konfor alanında kalmalarına olanak sağladı. Çoğu kişi rahatsız hissettiğinde kendisini *neyin* rahatsız ettiğine gerçekten bakmaz.

Enerji özgürce akmak ister. Enerji, bedende hareket ederken açık alanların içinden akar ve ilk karşılaştığı engelde onu itmeye başlar. Eğer alt bedeniniz serbest ve açık ise enerji yükü karnınızdan geçerek yükselir ama daha sonra göğüs ya da boğazınızda tıkanır. Eğer topraklanmaya

çalışıyorsanız, enerji yükü pelvis ya da bacaklarınızda tıkanabilir. Kalbinizin açık olduğunu hissedebilirsiniz fakat boğazınız sevginizi ifade etmeye çalışırken tıkanabilir.

Enerji yükünün bir tıkanıklığı itmeye çalışması çok rahatsız edici bir durumdur. Hepimizin bu tıkanıklıkları çözmek istediğini düşünebilirsiniz, onları çözüp harika hissetmek isteriz. Peki, tıkanıklıklar neden rahatsızlık verir?

Sahip olduğumuz tıkanıklıklar bir zamanlar iyi sebeplerle oraya kondu. Belki konuşup saçma bir şey söylediğimiz için küçük düşürüldük, bu yüzden şimdi boğazımızda bir tıkanma taşıyoruz. Belki çok gürültücü ya da kendini beğenmiş olduğumuz söylendi, bu yüzden bu halimizi “dizginlemek” ve kendimizi küçültmek zorunda kaldık. Belki eski bir sevgili kalbimizi kırdı ve tekrar âşık olmanın enerji yükünden korkuyoruz; sonuç olarak göğüs bölgemizdeki alanı tıkamış oluruz. Enerji yükü bu tıkanıklıkların sınırlarını zorlayıp bizim dikkatimizi çekene kadar onlardan haberimiz bile olmayabilir.

Tıkanıklığın açılmasını isterken aynı zamanda onun serbest kalmasından da korkarız. Enerji yükü bir tıkanıklığı iterek özgürlüğe kavuşmaya çalışırken, esas konuyla ilgili tüm korkular yükselmeye başlar. Bu durum çoğu zaman bilinç düzeyinin dışında olur. Artık korktuğumuz şeyin ne olduğunu bile hatırlamayız, yalnızca o korkunun hissi bedenimize yayılır. Kendimizi kapatmamıza neden olan unsurun detaylarını hatırlamayız. Sadece rahatsız hissedерiz. Bırakın eski bir hatıranın ya da deneyimin tekrar hayata dönmesini, onu bırakırsak ne olacağını bilmemek bile korkutucudur. Biz ne kadar enerji yükü üretirsek, o da tıkanan alanları o kadar güçlü iter. Bu sebeple enerji yükümüzü engelleyerek o rahatsız halden kaçınılırız fakat bunu yapmak bizim canlılığımıza mal olur.

Bir tıkanıklığın açılması bizi bilinmeyene götürür. Eğer bir önceki bölümde anlatıldığı gibi tam bir enerji boşaltımına girersek, geçici bir süre kontrol dışı kalırız. Ego bu durumu yönetemez. Hissetmekten korktuğumuz, katlanamadığımız ya da yönetemediğimiz büyük enerjiler salınabilir. İşte bu korkutucu!

Diğer yandan, bir tıkanıklık açılmadan önce her ne kadar rahatsız hissedilse de açıldıktan sonraki süreç şaşırtıcı derecede keyifli olabilir. Özgür ve rahatlamış hissedерiz, kendimizle yakından temas kurarız. Hatta neden bu kadar korktuğumuzu merak ederek kendimize bile gülebiliriz.

Rahatlama hissederiz. Rahatsız hissedilen anlarda, diğer tarafta ışık olduğunu hatırlamak iyi gelir.

Rahatsızlık Hissi

Rahatsızlık ortaya çıktığında onu uzağa itmek ya da onun üzerinden atlamak yerine dikkatimizi hislere vermek daha faydalı olur. Danışanlarıma şunu sorarım: “Bu rahatsızlığın bedenindeki hissi nedir? Onu bedeninin neresinde hissediyorsun?” Bazen ne sorduğumla ilgili hiçbir fikirleri olmadan soran gözlerle bana bakarlar; bazen de fiziksel bir belirtiyi ya da onunla ilgili bir düşünceyi nokta atışıyla bulurlar. Şu şekilde cümlelerle yanıt verirler:

“Bedenimden çıkacaktım gibi hissediyorum.”

“Kalbim göğsümü deecek gibi atıyor.”

“Ellerim terliyor.”

“Midem düğümlendi.”

“Endişeli ve gergin olduğumu hissediyorum.”

“Koşarak şu kapıdan çıkmak/konuyu değiştirmek/başka bir yere bakmak istiyorum.”

“Sanırım beni yargılayacaksınız.”

“Yanlış yapmışım/kötü biriyim/yetersizim/kusurluyum/hazır olmadığımı hissediyorum.”

“Ağlayacak gibiyim.”

Tüm bu hallerde enerji yükü, fiziksel bir his yaratır ve tıkanıklıkla ilgili inanç ve davranışları vurgulayarak tıkanıklığı iter. Konfor alanınızın bu sınırına farkındalık getirmek iyileşme sürecinin ilk adımıdır. Bu hislere merakla yaklaşın, size vermek istedikleri mesajı görmek için onları büyütün ya da abartın.

Enerji yükünü takip etmek için şu soruları da sorabilirim: “Bu hisse odaklandığında dikkatini çeken bir şey var mı?” ya da “Göğsüne doğru nefes aldığında kalp çarpıntısına ne oluyor?” Eğer ortaya çıkan bir düşünceyse dikkati bedene geri getirmeye çalışırım. “Yetersiz olduğunu düşündüğün zaman bedenindeki hisler neler?” ya da “Yargılanacağını

düşündüğün zaman bedeninde neler oluyor?” Eğer danışanım benimle bir süredir çalışmaktaysa ve enerji yükü konusuna biraz olsun aşınaysa sadece şunu da söyleyebilirim: “Bunu söylediğinde enerji yükü hissediyor musun? Eğer evetse, nerede hissediyorsun?”

Bu sorgulama hattının konu ya da durumun *içeriğine* doğru ilerlemediğine, bunun yerine *enerji yükünün duyumlarını takip ettiğine* dikkat edin. Bu nokta, sözlü terapilerin çoğunda kişi zor bir durumu tarif ederken dikkat edilmeyen bir noktadır. Detayları anlatmaya devam ederiz ve bedenimizde olmakta olanı hissetmekten kaçırız. Enerji yüküyle bağlan-tımız kopar ve böylece ortaya çıkmaya çalışan daha derin bir gerçeğe de bağlantı kuramayız.

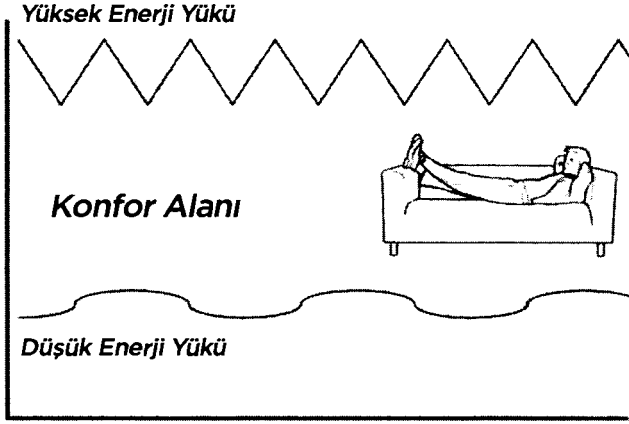
Konfor Alanınız Neresi?

Her birimiz yüksek enerji yükü ve düşük enerji yükü arasında bir yere denk gelen konfor alanına sahibiz. Bazı insanlar yüksek enerji durumlarında çok rahat olabilir. Bu kişiler, stresi gayet iyi idare eder, meydan okumayı göze alır ya da tehlikenin sınırında yaşamayı sevebilirler. Bu, onların kendilerini canlı hissetme yoludur. Eğer enerji yükleri düşük bir seviyeye incek olursa bu kişiler depresif, kırılgan ya da sıkılmış hisseder, bu durumdan rahatsız olurlar.

Dominik onlardan biriydi. Büyük bir firmanın yönetim kurulu başkanıydı ve fazla stresli işine, eşit miktarda yüksek enerji yüküyle karşılık veriyordu. Evde hiçbir şey yapmadan durduğunda, sebebini bilmediği halde sabırsız ve asabi oluyordu. Dominik’in zihni ona, eşi ve çocuklarıyla televizyon izlemekten keyif alacağını söylüyordu fakat o bir programın sonuna kadar zar zor dayanabiliyordu.

Rachael ise Dominik’in tam tersiydi. Yalnız vakit geçirmeyi, meditasyon yapmayı ya da sadece sessizce oturmayı seviyordu. Tüm gün kitap okuyarak oturabilirdi ve çevresindeki her şeyi sakın tutmayı tercih ederdi. Onun konfor alanı düşük enerji yükünde olmaktı. Rachael asla fazla stresli bir işte çalıştığını ya da sahnede olduğunu hayal edemezdi. Düşük enerji yüküne sahip insanlar oldukça rahattır fakat meydan okumalardan çekinirler. Onlar ortalığı karıştırmak istemezler çünkü *bu durum* rahatsızlık verir. Yeni durumlara, parti ya da kalabalık gibi yüksek enerji yüklü yerlere davet edildiklerinde evde kalmayı tercih ederler.

İki uçtan herhangi birinde olmakta bir sorun yok. Sadelik ya da karmaşıklığa sahip olmak tamamen kabul edilebilir. Çoğu insan bunu bir seçim olarak görür, “Ben böyleyim” diye düşünür. Ancak konfor alanınızın sizi tanımlamasına izin verirsiniz, yaşamınızı sınırlamış olursunuz. Birçok deneyimin faydasını kaçırsınız. Size ilham verebilecek şeylere, size hediyeleri olan durumlara *hayır* demek zorunda kalırsınız.



Şekil 3- Konfor Alanı

Konfor Alanını Genişletmek

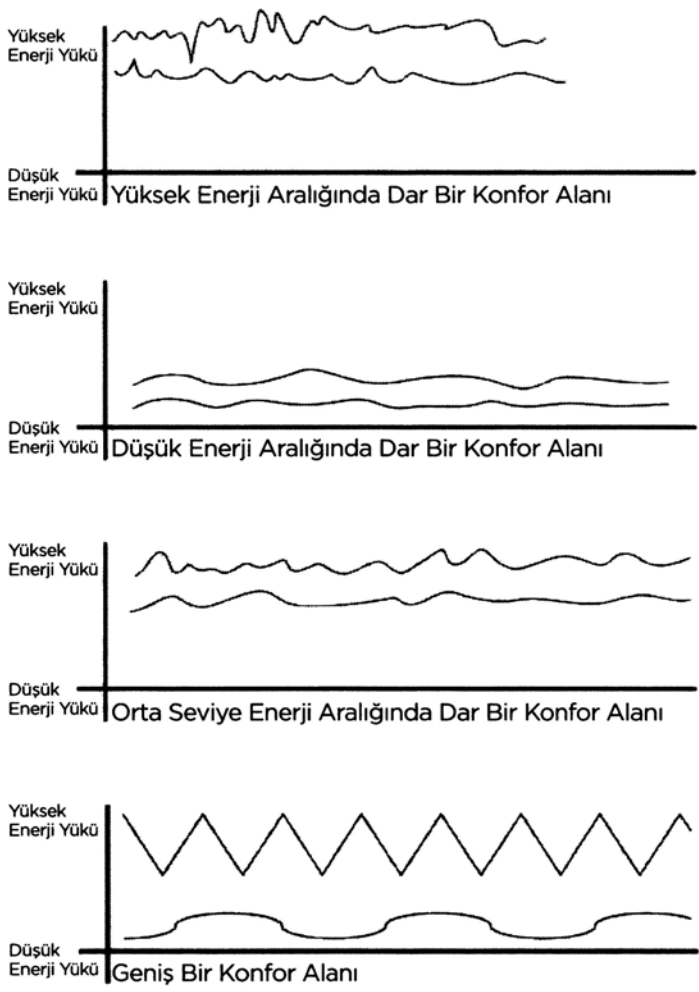
Özgürlüğe yelken açmak için konfor alanımızın ötesine geçmeliyiz. Burada önemli olan nokta şudur: *İyileşme, konfor alanının sınırında gerçekleşir ama sınırın üzerinde değil.*

Enerji yüküyle çalışırken, kişiyi konfor alanının ötesine doğru zorlamak değil, onun konfor alanını *genişletmek* önemlidir. Sınırın ötesine geçmeye zorlamak rahatsızlık ve korku hislerini yükseltir. Bunun sonucunda savunma mekanizmaları güçlenir, tıkanıklık artar ve bu durum kişiyi başladığından daha fazla içine kapanmış halde bırakır. Bir kişiyi konfor alanının ötesine geçmeye zorlamak kişiyi çaresizlik, öfke ya da kopukluğa sürüklenme riski taşır.

Örnek olarak yogayı ele alalım. Eğer James yogaya yeni başlamışsa, beli ve arka bacak kasları pek de esnek değilse, başını dizlerine değdirmesi için zorlayarak ona yardım etmiş olmayız. Bu gerçekten onun canını acıtır, belki tendonlarını yırtar ve onu yoga dersine gelmekten sonsuza kadar koparabilir. Ancak zamanla ve düzgün bir yoga pratiğiyle kaslarla beraber

tendonlar da esneyip gevşer, böylece James *rahatsızlık yaşamadan* başını dizlerine yaklaştırabilir. Kişi konfor alanını fiziksel alanda olduğu kadar muhtemelen psikolojik alanda da genişletir. Ve bunu tamamen güvenli şekilde yapabilir.

Konfor alanınızı genişletmek size hareket etmek için daha fazla alan sunar ve gelişimin oluşmasına izin verir. Bunu yapmak özgürlük sağlar ve korkuları uzaklaştırır. “Çok iyi hissediyorum. Bunu yapabilirim. Düşündüğüm kadar da zor değilmiş,” diyebilirsiniz.



Şekil 4- Çeşitli Konfor Alanları

Peki, konfor alanımızı nasıl genişletiriz?

Konfor alanınızı, onun sınırına gidip orada ne olduğunu fark ederek genişletirsiniz. Dikkatinizi, tıkanık olan enerji yüküne verir, nasıl hissettirdiğine, orada ne yapmaya çalıştığına, nereye gitmeye çalıştığına ve ne ifade etmek istediğine bakarsınız. Bu farkındalıkla, konfor alanınızı genişletmeye hizmet edecek olan inançlarınıza bakar, tıkanmış hareketleri serbest bırakır ya da duygularınızı ifade edersiniz.

Ayrıca konfor alanınızı genişletmek için aşağıdaki Odaklan ve Abart egzersizini de kullanabilirsiniz.

Egzersiz:

Odaklan ve Abart

Bir tıkanıklığa çarpmanın enerji yükünü deneyimlediğinizde, bedeninizde o tıkanıklığı yaratmak için farkında olmadan ne yaptığınıza bakın. Omuzlarınız gergin olabilir, nefesinizi tutuyor, çenenizi sıkıyor ya da bacaklarınızı kısıyor olabilirsiniz. Bu belirtileri bedeniniz, enerji yüküne tepki olarak kendi kendine verir.

Bedeninizin farkında olmadan verdiği tepkileri belirledikten sonraki aşama, o tepkileri bilinç üstüne getirmektir. *Hareketi abartın. Tepkiyi büyütün.* Eğer göğsünüz içe çöküyorsa omuzlarınızı iyice düşürün, eğer bu hissinize uyan bir ifadeyse bir top gibi iyice kıvrılın. Eğer nefesinizi tutuyorsanız dayanabildiğiniz en son noktaya kadar daha sıkı ve uzun tutun. Eğer bacaklarınızı sallıyorsanız ya da elleriniz titriyorsa hareketi artırın. Hareketi büyüterek yalnızca o dürtüyü tamamlamakla kalmaz, aynı zamanda bedenin bilinçsizce yaptığı hareketi bilinçli farkındalığa getirmiş olursunuz.

Bilinçsiz dürtünüzü abartırken bedeninizin ifade etmek istediği şeyi görmek için biraz vakit ayırın. Bu ifade belki, "Beni yalnız bırak" ya da "Sana ihtiyacım var" olabilir. Belki bedeniniz, "Çok yalnızım ve korkuyorum" ya da "Herkes bana kötü davranıyor gibi hissediyorum" diyor olabilir. Bazen bu hareketin söylediği şeyi bilemezsiniz, eğer öyleyse de sorun yok: Sadece bedendeki hislere ve dürtülere odaklı kalın. Bu abartılmış durumda bedeninin ne söylemeye çalıştığını bilemeyen danışanlarıma dışarıdan bakınca, bedenin ifadesinin ne olduğunu söylerim. "Bir şeyler saklamak istiyorsun... Birini kendinden uzağa itmek istiyorsun... Yardım istiyor gibisin..."

Sonra, abartılı hareketi yavaşça rahatlatmaya başlayın. Yavaş derken, *aşamalı, gerçekten yavaş*, her defasında bir milimetre gevşetmeyi kastediyorum. Bunu yapmak, sizin beyin-beden arabiriminizin değişimi takip etmesini ve enerji yükünüzün yeni bir yöne hareket etmesini sağlar. Eğer çok hızlı hareket ederseniz meydana gelebilecek çok değerli açılmaları kaçıırırsınız. Ayrıca tıkanıklığın açılmama riski oluşur. Yavaşça hareket etmek enerji yükünün, daha iyi uyum sağlayarak ve *daha rahat* bir şekilde yavaşça serbest kalmasını sağlar.

Hareketten çıkarken, ne olacağına zihninizde karar vermeyin. Bunun yerine bedeninizin doğal açılma sürecini izleyin. Eğer ellerinizi yumruk yapıp öne doğru eğildiyse ve yavaşça parmaklarınızı çözüyorsanız üst bedeninizin doğal olarak doğrulmaya başladığını ya da omuzlarınızın doğal olarak rahatlamak istediğini fark edebilirsiniz. Bunu yapmanın doğru olduğuna "karar vermeyin" ve bedeninizi bunu yapmaya zorlamayın. Bedenin kapanmaya ya da açılmaya karşı olan doğal eğilimini hissedin.

Bu halden çıkarken bir duraklamaya ulaştığınızda, o anda bulunduğunuz noktayı gözlemleyin. Bu yeni pozisyonda birkaç dakika kalın. Yeni olan şeyleri hissedin. Bedeninizin bazı bölgelerinde bir sıcaklık ya da karıncalanma hissedebilirsiniz. Rahatlama ve zihin netliği yaşayabilirsiniz. Yeni bir içgörü ya da duyguyla karşılaşabilirsiniz. Ortaya çıkan her ne ise onunla kalın ve onun bedeninizi hareket ettirmesine izin verin.

Bu yeni duyguyu beyninize ve bedeninize demirleyin. Ona odaklanın. Onda farklı olan şey nedir? Bu yeni duruş ya da duygu sizin için neyi mümkün kılıyor? Belki yeni bir inanç, yeni bir duygu, yeni bir olma hali bulabilirsiniz. Bazen bir denemede her şey çözülmeyebilir. Öyleyse birkaç kez daha ilgili beden bölgelerini sıkıp bırakabilirsiniz, bunu çok yavaş yapmayı unutmayın.

Bazı zamanlar, gerilmiş olan bölgeyi gevşettiğinizde bir başka bilinçdışı hareket oluşabilir. Omuzlarınızı gevşettiğinizde çenenizin sıkışmış olduğunu görürsünüz. Bu durumda çenenizle aynı abartma hareketini ve yavaşça gevşetmeyi yapın. Bu gevşetmelerden sonra omuzlara, ya da başka bir hareket ortaya çıktıysa ona dönebilirsiniz.¹

bölüm 6

ENERJİ YÜKÜNÜ BAĞLAMAK



Tıkanıklıkları Nasıl Yaratırız?

Enerji akışını herhangi bir alışkanlık sebebiyle kısıtlamaktan meydana gelen kontrol, kendine hâkim olmak değil, kendini hapsetmektir.

JOHN PIERRAKOS

Charlene, enerji yüküyle dolmuş bir halde önümde oturuyordu fakat bedeninde hiç hareket yoktu. Yanaklarından birkaç damla gözyaşı süzül-
dü ama hıçkırmaya başlamadı. İrade gücünün kazanmak üzere olduğunu
görebiliyordum. Bedeni kasılmış bir şekilde dimdik oturuyordu, elleri
kucağında sıkıca kenetlenmişti ve dizleri birbirine bitişikti.

Charlene beş çocuğun en küçüğüydü, orta halli ve oldukça duygusal
bir ailede büyümüştü. Charlene'in babası aileyi sıkı kurallarla disiplinli
bir şekilde yönetirdi. Baba, erkeğin egemen olduğu geleneksel bir yapıya
sahipti ve Charlene'in ona bir şey sorulana kadar konuşması yasaktı. Ne
kadar haksız görünürse görünsün, asla karşı çıkamazdı, örneğin o yeme-
ğini almadan önce erkek kardeşlerinin yiyip bitirmelerini beklemek zo-
rundaydı.

Ailesi oldukça değişkendi. Erkek kardeşleri onunla ailenin yeni yet-
mesi diye acımasızca dalga geçerdi. Babası evde yokken annesi Charlene'e
bağırır, tüm sinirini ondan çıkarırdı. Hayatta kalabilmek için Charlene
çok fazla enerji yükünü taşımak zorundaydı. Bunu yapabilmek için pek

çok diyetle rağmen bir türlü veremediği kiloları alarak iri bir beden yarattı. Ağrı ve sızı şikâyetleri vardı. Şimdi çaresizce bu tıkanıklıklardan kurtulmak istese de enerji yükü artık dokularına *işlemişti* ve kolayca yerinden oynamayacak gibiydi.

Sağlıklı olmak için enerji yüklenme ve enerji boşaltma dengesinin gerekliliğini öğrendik. Bunun meydana gelmesinin pozitif ve negatif yollarının yanı sıra konfor alanımızda kalmak için enerji yükleme-boşaltma döngüsünün farklı noktalarında tıkanmaya nasıl sebep olduğumuzu gördük. Şimdi ise doğal enerji yükleme-boşaltma döngüsü bozulduğunda uzun vadede beden ve zihinde neler olduğuna bakalım.

Enerji yükü hareket etmek için yükselir. İdeal olarak, enerji yükünüzü artıran bir durum içindeyseniz o anın gerekleriyle mücadele etmek için enerjiyi kullanırsınız. Karşılık verir, kaçabilir, krizi idare edersiniz, diğer bir deyişle sorumluluğu alırsınız.

Buradaki sorun, harekete geçmenin her zaman mümkün olmayışıdır. Kendilerini savunmak için çok küçük olan çocuklar, eğer karşılık verirlerse daha çok ceza alacaklarını öğrenirler. Onların kaçıp gidecekleri güvenli bir yer olmayabilir. Belki de onlara, “Ağlamayı bırak, yoksa sana ağlayacak bir sebep veririm,” denmiş olabilir. Böylece çocuk, enerji yükünü serbest bırakmasının istenmediğini ve sıklıkla küçük bir çocuğun hayati tehlike olarak hissedebileceği kadar ciddi sonuçları olacağını öğrenir.

Bu şartlar altında çocuk enerji yükü ile ne yapar? Biriken enerji öylece ortadan kaybolmaz. Bunun yerine çocuk (ya da benzer durumlarda bir yetişkin) *enerji yükünü bağlamak* için bir yol bulmak zorundadır. Bu bağlama şekli bir paketin etrafını hiçbir şeyin düşmemesi için bantla kaplamak gibidir. Enerjiyi bağlamak, *tıkanıklık* dediğimiz kronik gerginliği yaratarak enerjiyi bedendeki kaslara ve organlara sabitler. Ayrıca sindirimi yavaşlatarak ya da nefes alışverişini engelleyerek otonom sinir sistemini değiştirebilir. Kalp atışlarını hızlandırıp hatta kan basıncını yükselterek sempatik sinir sistemini bile uyabilir.

Enerji yükünü tırnak yeme, ayağı ritmik şekilde vurma, çeneyi sıkma ya da obsesif-kompulsif şekilde el yıkama gibi bir alışkanlığa da bağlayabilirsiniz. Enerji yükünü bağlamak, tekrarlayan düşüncelere, hiçbir yere varmayan ya da düşünmeyi bile engelleyen zihinsel döngülere yol açabilir. Son olarak, enerji yükü aşırı yeme, içki, sigara ya da diğer zararlı davranışlar gibi bağımlılıklara da bağlanabilir.

Buradaki örüntü ne olursa olsun, bağlanan enerji yükü görüş alanımızdan çıkar. Bu durum, hesabınızdaki parayı dondurduğunuz için ihtiyaç halinde onu çekememenize benzer. Tıkanma oradadır fakat çözülmesi zaman alır.

Bu bağlama örüntüleri bir kez kurulduğunda, yükselen enerji yükü onları güçlendirir. Eğer aşırı yemeye meyilliyken fazladan stres, tüm iyi niyetlerinize rağmen, daha çok yemenize sebep olur. Eğer sigara içiyorsanız, bir son teslim tarihinin yarattığı baskı ya da duygusal gerginlik yüzünden daha fazla içersiniz. Eğer sürekli kendinizi eleştiren düşünceleriniz varsa büyük bir sunum yapmanın içsel eleştirmeninizi en acımasız haliyle harekete geçireceğinden emin olabilirsiniz. Yükselmiş enerji yükü, ona karşı olan savunma mekanizmalarını güçlendirme eğilimindedir. Bunun sebebi, farkında olmadan konfor alanımızda kalmaya çalışmamızdır.

Genellikle, enerji boşaltımı imkânsız olduğu zamanlarda enerji yükümüzü bağlarız, bunun anlamı *bedene ya da davranışa yüksek miktarda enerji yükü depolamaktır*. Bir kez bağlandıktan sonra enerjiyi çözmek çok zor olur çünkü o artık dokulara yerleşmiştir. Zihin o enerjiyi ve ona sebep olan olayı rafa kaldırır ve tüm benliğiniz tekrar konfor alanına döner.

Öte yandan, bu bağlanmış enerji konfor alanını daraltır. Kendimize ait daha az alana, kendimiz olmak için daha az özgürlüğe sahip olur ve çevremiz üzerinde daha fazla kontrole ihtiyaç duyarız.

Enerji yükünüzden “kaçıp” ondan tamamen sakınabilirsiniz, bunu yapmak da bir çeşit bağlamaktır. Enerji yükleme-boşaltma döngüsünün ilk evrelerinde onu engelleyebilir ve enerji yükünü bedeninize uyumlayamayıp enerjinin yükselmesine izin vermeyebilirsiniz. Bu durum çoğunlukla kişinin kendi enerjisini uyumlu bir şekilde düzenleyemediği zaman bir travma ile birlikte oluşur. Enerji yükünden kendimizi ayrı tutmak, travmatik bir yaralanmadan sonra kişinin şok halinde, solgun ve soğuk kalmasına sebep olabilir. Enerji yükünden kaçmak düzeni bozar. İlerlemeyi ve işlerimizi yoluna koymayı zorlaştırır.

Enerji yükünden kaçmak alışkanlık haline gelirse kişi kendini soyutlar, enerjisi düşer ve kronik şekilde düşük enerjili ya da bunalımda kalır. Bu, negatif bir bağlama şeklidir ya da enerji yüküne sahip olmamak için ona *karşı* harekette bir bağlamadır. Enerji yüküne aykırı olarak onu bağlayan kişi enerjiden uzak kalmaya çalışır. Enerji yükünü kaslara ve dokulara bağlayan kişi onu içerde tutmaya çalışır.

Enerji Yükünü Aşırı ya da Yetersiz Bağlama

Aşırı enerji yüklü ya da gereğinden az enerji yüklü olabildiğimiz gibi enerjiyi içeride ya da dışarıda depolayarak *aşırı* ve *yetersiz bağlama* hallerini yaratırız. Bu durum aşırı ya da az enerji yükü hallerinden farklıdır çünkü burada artık enerji yükünü hissetmeyiz. Enerji, bedenimizdeki doku ve organlara işlemiştir.

Aşırı bağlama bir telafi etme yöntemiyken, yetersiz bağlama bir kaçınma yöntemidir. Aşırı bağlama yüksek enerji yükünü bedene kilitler, yetersiz bağlama ise enerji yükünün girişine izin vermeyerek bizi düşük enerji halinde tutar. Ne yaparsak yapalım, bu haller bize “normal” gelir. Böyle olmak bizim bir özelliğimiz diye düşünürüz.

Carl'ın enerjisi *aşırı bağlanmıştı*. Öfkeli babasıyla geçen gergin çocukluğu ona çok yüksek enerji yüklerini idare etmeyi öğretmişti. Arkadaşları onun biraz fazla gergin olduğunu söylerdi. Çocukları onu fazla kontrolcü bulurdu. Bedeninde olduğu kadar alışkanlıklarında da katıydı. Spor salonunda takıntılı bir şekilde antrenman yapar ve her şeyi kuralına uygun yaşardı.

Carl'ın tam tersine, eşi Karla'nın işlevsiz ve alkolik bir annesi vardı ve o büyürken fazla enerji yükü alamamıştı. Karla'nın bedeni kronik olarak *yetersiz bağlama* yapmıştı. Bedeni narindi ve çabucak yorulmaya meyilliydi. Duruşu her an çökecek gibiydi. Spor salonunda çalışsa da kasları şekillenmiyordu. Karla işlerinden çok çabuk bunalırdı ve içki içmediği halde çocuklarının enerjisine yetişemezdi çünkü kendi yaşam gücü enerjisi çocukların yüksek enerjisiyle başa çıkmak için fazla düşüktü.

Kişinin, bedenin bir bölümünde aşırı enerji bağlayıp diğerinde bağlamaması mümkündür. Bir kişi, göğüste enerji depolamışken pelvik bölgede rahat olabilir ya da kalça alanı kilitlenmişken kalp bölgesi açık olabilir. Baş bölgesine akacak olan enerji bacaklarda depolanabilir. Kalp ya da boğaz tıkanarak üst bedeni alt bedenden ayırabilir.

Aşağıda, kendinizde ya da başkalarında fark edebileceğiniz aşırı ve yetersiz bağlama örüntülerinin yaygın görülen özelliklerini bulacaksınız. Her durumda belli faydalar ve zorluklar olduğuna dikkat edin ve bazı özelliklerin, savunma mekanizmasının parçası bile olsalar, pek yararlı olmadıklarını fark edin. Size uyanların yanına bir işaret koyun. Her iki sütuna da işaret koyarsanız şaşırmayın.

AŞIRI BAĞLANAN ENERJİ	YETERSİZ BAĞLANAN ENERJİ
Telafi Yöntemi	Kaçınma Yöntemi
Yüksek Enerji	Düşük Enerji
Heyecanlı	Sakin
Takıntılı	Amaçsız
Kontrolcü	Rahat
Hızlı Metabolizma	Yavaş Metabolizma
Katı	Hoşgörülü
Sabit	Akışkan
Kaslı	Ham/Formsuz
İnatçı	Teslim Olan
Odaklı	Tembel

İçsel ve Dışsal Enerji Yükünü Dengeleme

Hepimiz açılmamış bir paket patates cipsiyle yüksek irtifaya çıkmamızın ne anlama geldiğini biliriz. Dışarıdaki hava basıncı düşük olduğunda paket patlar. Bunun aksine, bir dağın tepesinde plastik bir şişeyi suyla doldurur ve aşağı inersek, dağın eteklerindeki yüksek basınç şişeye baskı uygular ve kenarlarını sıkıştırır. (Tabii bu esnada patates cipsini çoktan yemiş oluruz!)

Aynı şekilde, eğer içsel basınç dışarıdaki basınçtan yüksekse beden şişmeye eğilim gösterir ya da patlayacakmış gibi hissederiz. Eğer dışarıdaki basınç içeridekinden yüksekse içimiz şişer, yığılacak gibi oluruz ya da aşırı baskı altında hissederiz. İdeal olan, enerji yükümüzün çevremizle uyumlu olmasıdır; her şey yolundayken sakın hissetmeli ve yüksek gerilimli bir durumda gerekeni yapabilmeliyiz.

Enerji yükü daima içsel ve dışsal haller arasında dengeyi bulduğu için aşırı ve yetersiz bağlama yapan bünyeler dışarıdaki durumlara farklı şekilde tepki verir. Bu durum, davranış, duygu, düşünce ve beden formunda meydana gelir. Beden, enerji yükünün güç deposu olduğu için bu örüntüler, özellikle bedenin büyümekte olduğu zamanlarda, bedenin kendini şekillendirmesi üzerinde etkili olur. Kalıtsal özelliklerin yanı sıra, enerji yükünün içsel ve dışsal dengelemesine yanıt olarak beden şişer ya

da daralır, uzar ya da kısa kalır, genişler ya da çöker. Şimdi bunun nasıl oluştuğuna bir bakalım.

Yüksek ya da düşük enerji taşıyan dışsal şartlarla karşılaştığımız zaman onları sahip olduğumuz örüntüler ile algılarız. Örneğin, herhangi bir kriz yüksek enerjili bir durumdur. Aciliyet, bir gereklilik ya da tehlike içerebilir. Böyle yüksek enerji yükü taşıyan bir olay, onunla ilgilenmesi gereken kişinin nispeten yüksek enerji yüküne sahip olmasını gerektirir. Yüksek sorumluluk gerektiren önemli işler hem enerji yükü taşırlar hem de yüksek enerjiye ihtiyaç duyarlar. Büyük bir topluluğa konuşma yapmak büyük bir enerji yüküdür ve bu enerjiyi bedeninizde idare etmeniz gerekir. Kendi kırılگانlığını göstermek ya da risk almak da yüksek enerji yüküne sahiptir.

Bunun tam tersine, yalnızlık, boşlukta olma hissi, bir kayıp yaşamak çok düşük enerji yüküne sahiptir. Böyle durumlarda sert bir rüzgâr bizi devirmiş gibi hissederiz. Boşluk duygusundan ötürü bunalımda ya da halsiz olabiliriz. Yüksek enerjili çevrede yaşamaya alışkın olan şehir sakinleri bir hafta sonu gittikleri kırsaldaki düşük enerjiden rahatsız olabilirler. Aynı şekilde, kırsal bölge sakinleri de New York ya da Las Vegas caddelerinde çok fazla uyarana maruz kalabilirler.

Yüksek ya da düşük enerji yüküne sahip insanların çeşitli dış alanlarda nasıl davrandığına baktığımızda aşağıdaki örüntüleri görürüz.

Hem İçeride Hem Dışarıda Yüksek Enerji Yüğü: Danışanım Jill, eşiyle geçirdiği bir trafik kazasının ardından eşinin polis gidene kadar idare ettiğini, sonra aniden kendisinden beklenmeyecek şekilde yoğun bir öfkeye kapıldığını anlattı. Eşi, en azından bir süreliğine, duruma uyum sağlayacak enerji yüküne sahipti fakat daha sonra bu enerjinin boşaltılması öfke aracılığıyla gerçekleşti. Eğer bu durumda daha sıkı bir depolama yapmış olsaydı, sonrasında daha kontrolcü, manipülatif ya da baskın hale gelebilirdi. Enerji yükü hâlâ oradadır fakat ona verilen tepki, katılaşmak ve kendini ya da diğerlerini kontrol etmek şeklinde ortaya çıkar.

İçeride Yüksek, Dışarıda Düşük Enerji Yüğü: Naomi sahil kenarı tatillerini seviyordu fakat yüksek enerji yüklü eşi bu şartlarda kaygılı ve huzursuz oluyordu. Naomi'nin eşi enerji yükünü işine odaklamaya alışkındı ve böyle rahat bir ortamda ne yapacağını bilemez hale geliyordu. Bedeninden fırlayacakmış gibi oluyordu. Bunun sebebi içerideki enerji yükünün dışarıdakinden fazla olmasıydı ve o enerji bir şekilde dışarıya çıkmak istiyordu, öyle ki neredeyse derisinden fişkıracaktı. İçerideki

enerjisi dışarıdan fazla olduğu zaman karmaşa, kafa karışıklığı, takıntı, meşguliyet, gerginlik, huzursuzluk ve yapay davranışlar yaratabilir.

İçeride Düşük, Dışarıda Yüksek Enerji Yüğü: Sandra bir hayli stresli bir işte çalışan üç çocuklu bekâr bir anneydi. Enerjisinin tekrar dolması için rahatlayacak zamanı olmadığından bunalıma sürüklenmeye başladı. Net düşünmek, karar vermek, hatta evini temizlemek bile zor gelmeye başlamıştı. Sandra, sabahları yataktan çıkıp güne başlamak istemiyordu. Eğer içeride, dışarının gerekliliklerini karşılayacak derecede enerji yükü yoksa baskı altında, yetersiz, korkmuş, güvensiz ya da içimize kapanmış hissedebiliriz. Dışarının baskısı göğsümüzün, karnımızın çökmesine ya da bu taşınması zor yükün altında bunalıma sürüklememize sebep olabilir.

İçeride ve Dışarıda Düşük Enerji Yüğü: Kevin 27 yıllık eşinden ayrılmıştı ve bu duruma alışmakta zorlanıyordu. Evliliklerinde, eşi yüksek enerji yüküne sahip olan taraftı. Sosyal görüşmeler yaratır, evin işlerini çekip çevirir, Kevin'a olan ilgisi ve sevgisi ile onun enerjisini yükseltirdi. Çocukluktaki bir ihmalden ötürü Kevin düşük enerji yüklü biri olarak büyümüştü. Pek girişken değildi ve en mutlu olduğu şey dükkânında oyalanmaktı. Ancak alışkın olduğu dış kaynaklı enerjinin yokluğu, kendi düşük enerjisini de hesaba katınca, onun için gerçek bir kayıp olmuştu. Naomi'nin eşi gibi huzursuz hissetmenin aksine Kevin umutsuz hissetmişti. Hem içeride hem dışarıda düşük enerjiyle yaşamak boşluk, sıkıntı, bunalım, çaresizlik ya da kaybolmuşluk hissi yaratır.

OLASI BİRLEŞİMLER

KİŞİ	DURUM	EĞİLİM
Aşırı Bağlayan	Yüksek Enerji Yüğü	Gergin, takıntılı, kontrolcü, kızgın, aşırı tepkisel.
Yetersiz Bağlayan	Yüksek Enerji Yüğü	Baskı altında, kafası karışmış, çökmüş bir beden.
Aşırı Bağlayan	Düşük Enerji Yüğü	Huzursuz, gergin, duygusal.
Yetersiz Bağlayan	Düşük Enerji Yüğü	Rahat, dikkatsiz, odaksız, düzensiz, hareketsiz.

Tüm bu bağlama davranışlarını düşünürsek, bu birleşimlerin çok geniş bir tepki yelpazesi yarattığını görürüz. Yüksek enerjili ve rahatlayamayan bir kişi sakinleşmek için alkol ya da sakinleştirici ilaç kullanabilir. Yoğun talepler karşısında kalan düşük enerjili bir kişi daha fazla kahve, yemek, hız ya da kokain ihtiyacı duyabilir. Yararlı ya da zararlı olsun, tüm bunlar enerji yükümüzü dengelemek için yapılan girişimlerdir. Sıklıkla kişilerin içinde ve çevresinde bulunan enerji yükü dinamiklerini bilmeden onları sorumsuz, takıntılı, otoriter ya da odaksız olmakla suçlarız. Genellikle bu örüntüler yıllar yılı kalıplaşmış, çocukken nispeten işe yaramış fakat yetişkin halimizin aleyhine işleyen yöntemlerin kalıntılarıdır. Bu örüntüler bir kere kişiliğimize yerleşince; duruş, kas gerginliği, sinir sistemi alışkanlıkları, davranışlar ve düşünme şekillerinin içine nüfuz ederler. Bu örüntüler çakralarımızın içine yerleşir, kişiliğimizin yapıtaşları haline gelir ve ilişkilerimizde rol oynarlar. Bunların hepsini öğrenmeden önce, iyileşme sürecinde enerji yüküyle çalışmanın yollarına bakalım.

Kısım 2

ENERJİ YÜKÜNÜ KULLANARAK İYİLEŞMEK

FARKINDALIKLA BAŞLAMAK



Enerji Yükünün İzini Sürmek ve Enerjiyi Hasat Etmek

*Enerji; varoluşun değer birimidir, en derin kaynaklardan
bedenin görünen yüzeyinin ötesine doğru parıldar.*

JOHN STIRK

Enerji yükü kavramını bir kez anladığınızda, onu her yerde fark etmeye başlarsınız. Bir iş arkadaşınız yeni bir proje için heyecanlandığında o enerjiyi görürsünüz. Bir arkadaşınız kıskançlık ya da endişe duyduğunda, çocuklarınız heyecandan zıpladığında ya da çekingenlikle içlerine kapandıklarında, bir rock yıldızı ya da bir politikacı için kendinden geçen bir kalabalıktaki enerjiyi görebilirsiniz. Eğer bir terapistseniz, danışanınız önemli bir konu anlattığında ondaki enerji yükünü görebilirsiniz.

Enerji yükünü başkalarında fark etmek işin kolay kısmıdır. Kişinin hareketleri daha canlı hale gelir. Sesleri değişir: Sesleri yükselir ve konuşma ritmi hızlanır ya da tam tersi şekilde silik ve sessiz bir hale gelebilir. Canlılığın belirgin işaretleri gözlerde, nefeste ve bedende görülebilir. Duygular güçlü bir şekilde hissedilir. Kişi titreyebilir, endişeli veya huzursuz hissedebilir. Tüm bunlar enerji yükünün varlığına işaretler.

Bir başkasının enerji yükünü, sanki bulaşıcıymış gibi, bedeninizde hissedebilirsiniz. İş arkadaşınızın hevesi odadaki diğer kişilere de ilham verir. Bize yöneltilmiş yüksek enerji yüklü bir öfke, fiziksel şiddet olmasa

bile, bize bir tokat gibi gelebilir. Derin bir keder yaşayan kişi bize de kendimizi üzgün ya da ağır hissettirebilir. Bir kalabalığın heyecanı bizi grubun inançlarının sürü psikolojisine çekebilir.

Esas zor olan kendi enerji yükümüzü izlemektir. Algılaması zor olduğundan değil, çoğunlukla enerji yükünün kendisi yerine bizi tetikleyen *şartlara* odaklandığımız için onu takipte zorlanırız. Bir şekilde harekete geçtiğinizde bir an durup *kendi enerji yükünüzü izlemek* için kendinizi eğitebilerseniz, bu çok değerli yaşam gücü enerjisini kullanabilirsiniz. *Bu enerjiyi hasat etmeyi öğrenebilirsiniz.*

Hasat etmek, canlılık hissi ve yüksek farkındalığa sahip olmak ya da daha sonra kullanmak üzere muhafaza etmek amacı ile enerji yükünü dokularınızın içine nüfus ettirmek ve bedeninizin içine çekmektir. Genellikle ihtiyaçtan fazla ürün üreten çiftçiler hasatlarını kış boyu kullanmak üzere saklarlar. Hasat edilen ürün ihtiyaç dâhilinde azar azar kullanılabilir. Bu ürün değerlidir. Bir çiftçinin değeri de hasadının miktarına göre belirlenir.

Yaşam gücümüz bizim sahip olduğumuz en değerli şeydir. Onu basılamamak ya da boşa harcamak istemeyiz. İdeal olarak, muazzam canlılık, hassasiyet ve uyanış için enerjiyi hasat edip dokuların içinde saklamak isteriz. Tıpkı bir pil gibi, beden enerji ile iyi bir şekilde yüklenirse daha sonra kullanmak üzere depolanmış enerjimiz olur. İçimizde muazzam büyüklükte enerjiye sahibiz. Enerji yükümüzü hasat etmek için öncelikle onu izlemeyi öğrenmeliyiz.

Enerji Yükünüzün İzini Sürmek

Artık enerji yükünü tanımlayabiliyor ve kavramsal olarak onu anlıyorsanız, farkındalığınızı kullanarak onu takip etmeye başlayabilirsiniz. Enerji yükünün izini sürmek, onun bedeninizde nerede olduğunu, ne yapmaya çalıştığını gözlemleme ve sizin ona karşılık ne yaptığınızı fark etme sürecidir. Enerji yükünüzün izini sürmeyi ne kadar iyi yaparsanız, onu idare etmekte, yönetmekte ve hasat etmekte o kadar başarılı olursunuz. Ayrıca kendinizle daha derin bir yakınlık kurar ve zorluklar içinde yönünüzü bulma yeteneğinizi geliştirirsiniz.

Bir örnek verecek olursak, birinin söylediği bir şey sonucu aniden duygusal tetiklenme yaşayıp bir enerji yükü dalgası hissettiğinizi varsayalım. Enerji yükü boğazınızdan yukarı doğru itiyor ya da midenizi düğümlüyor

olabilir. Eğer enerji yükünün yapmak istediğine odaklanırsanız, ifade edilmeye çalışılan bir şey keşfedebilirsiniz. Enerji yüküne karşılık olarak yaptığınız omuzlarınızı kasmak, çenenizi sıkamak ya da nefesinizi tutmak gibi hareketlerinizi fark edin.

Kendi enerji yükünüzün izini sürmek için aşağıdaki basit adımları takip edin:

1. *Durun ve fark edin.* Tetiklendiğiniz anı fark edin ve bir an için mola verin. Konuşmayı ya da hareketi durdurarak enerji yükünüzün duyumlarını fark edin. Onunla ilgili mümkün olduğunca fazla bilgi toplamaya çalışın, bedeninizde nerede olduğu, baskı, titreme, duygu ya da heyecan, hangisini ortaya çıkarttığına bakın. Bu yeni alanı meraklı bir şekilde keşfedin. Herhangi bir anlam vermeksizin mümkün olduğunca fazla bilgi toplayın. Yargılamadan uzak kalmak için elinizden geleni yapın, olabildiğince tarafsız kalmaya çalışın. Yalnızca gözlemleyin.
2. *Enerji yüküyle arkadaş olun.* Enerji yükünüzü, bastırmak ya da ondan kurtulmak zorunda olduğunuz bir yük değil, değerli bir şey olarak düşünün. Enerji yükünüz rahatsız hissettirse de; öfke, üzüntü, korku taşısa da onu uyanışınız için size verilen bir hediye olarak görün. Duygudan ve hikâyesinden uzaklaşın, enerjinin kendisine kucak açın. Onu bedeninize davet edin. En nihayetinde o *sizin* yaşam gücünüz!
3. *Dürtüleri fark edin.* Enerji yükü sebepsiz yere ortaya çıkmaz, genellikle bir şeyleri harekete geçirme amacı taşır. Enerji yükünüzün harekete geçirmeye çalıştığı dürtüyü fark edin. Ellerinizi yumruk olduğunu ya da bir sarılma için uzandığını fark edebilirsiniz. Belki çeneniz titremek istiyor, belki koşma dürtüsü geliyor olabilir. Enerji yükünüz *ne yapmaya* çalışıyor?
4. *Dürtüyü nasıl engellediğinizi fark edin.* Enerji yüküne karşı farkında olmadan savunmaya geçeriz. Onu taşıyamamaktan ve kontrolü kaybedip ezilmiş, sersem ya da ahmak gibi görünmekten korkarız. Bu savunmaların nedeni, bedeninizde enerji yükünü engellemek için tam olarak *ne* yaptığınızı gözlemlemekten daha önemli değildir. Karnınızı mı kasiyorsunuz, nefesinizi mi tutuyorsunuz ya da omuzlarınız mı çöküyor? Enerji yükünü tıkanıklığa doğru itmeye çalışmayın;

yalnızca enerji yükü nedeniyle kendi içinizde ne yapıyor olduğunuzu gözlemleyin. Tıkanıklıklar var olduğu sürece enerji yükü onları itecek ve bizim dikkatimizi çekmelerini sağlayacaktır. Burası bizim konfor alanımızın sınırındır.

5. *Tıkanıklığı yavaş hareketlerle abartın.* (Sayfa 43'deki Odaklan ve Abart egzersizine bakın.) Hatırlayın, konfor alanını *aşmak* için kendimizi zorlamamız gerekmiyor, konfor alanımızı *genişletmemiz* gerekiyor. Kendinizi zorlamak, yalnızca enerji yükünün idaresini zorlaştırır. Bunun yerine, tıkanıklığı görebilmek için yapmakta olduğunuz hareketi yavaşça *abartın* ve sonrasında yavaşça gevşetin, daha fazlasını ya da daha azını yapmak arasında biraz gidip gelin. Enerji yüküne tepki olarak omuzlarınızın kasıldığını hissederseniz onları biraz daha, biraz daha kasın. Sonra yavaşça kasılmayı rahatlatın, bu gevşeme olurken bedenın doğal sürecine izin verin. *Bu hareketler çok yavaş ve aşamalı olarak gerçekleşmeli*, bir halden diğerine adım adım geçilmelidir. İçinizde bir şeylerin değiştiğini hissedene kadar bunu yapmaya devam edin.
6. *Enerji yükünü hasat edin.* Tıkanıklık yavaş yavaş çözülürken onu itmeden ve bastırmadan yeni yerlere akmasına izin verin. Çoğunlukla bu durum bir sıcaklığın yayılması ya da titreme, karıncalanma, genişleme gibi hissedilebilir. Yapabildiğiniz ölçüde bu enerjinin dokularınıza tıpkı süngerin suyu çekmesi gibi nüfuz etmesine izin verin. Duyguları analiz etmeye çalışmadan onların keyfini çıkarın.

Bu yöntemleri hemen şimdi deneyebilirsiniz. Sizin için enerji yüklü bir konuyu düşünün. Basit bir şeyle başlayın. En derin travmanızı ya da en kötü hatırayı seçmeyin. Televizyonda gördüğünüz bir şey, siyasi durum ya da biriyle çözülmemiş bir konuşmanızı ele alın.

Bunu hayal ederken, az önce açıklanan basamakları uygulayın, enerjiyi bedende nerede hissettiğinizi, ona verdiğiniz tepkiyi gözlemleyin ve enerji yükünü engelleyen alışılagnelmiş tepkinizi bir değişim hissedene dek yavaşça çözün.

Bunu ne kadar çok denerseniz o kadar kolaylaşacak ve daha canlı hissedeceksiniz. Sonrasında, enerji yükü size fazla gelen ortamlarda da bunları yapmayı öğrenebilirsiniz. Enerji yükünüzü hasat etmek kendinizi güçlenmiş hissetmenizi sağlayacaktır.

Başkalarında Enerji Yükünün İzini Sürmek

Eğer bir terapist, beden terapisti, öğretmen ya da koçsanız danışan ve öğrencilerinizde enerji yükünü izlersiniz. Ayrıca onlara ömür boyu hizmet edecek bir bilgi olarak kendi enerjilerini takip etmeyi öğretebilirsiniz. Ancak sabırlı olun. Bu yeteneğin akşamdan sabaha gelişmeyeceğini ve bu yeni kavramın bazı insanlara çok yabancı geleceğini bilin.

Ben danışanlarıma enerji yükü kavramını öğreterek başlarım. Enerji yükünü tıpkı bu sayfalarda yaptığım gibi tanımlarım: Enerji yükü, duygular, heyecan ve geçmiş olaylar aracılığı ile ortaya çıkan, bedenin herhangi bir bölümünde harekete geçme hissi yaratan yaşam gücüdür. Danışanıma enerji yükünün neden bu kadar değerli olduğunu anlatır ve onun enerjisinin yükseldiğini gördüğümde, onun da kendi içindeki bu gücü fark edebilmesi için işaret ederim. Ayrıca danışanıma enerji yükünü nasıl engellediğini keşfetmesi için yardım edeceğimi, böylece onu özgür bırakarak bedeninde daha canlı ve daha rahat hissetmesinin mümkün olduğunu açıklarım. Bu yeni düşünme biçimi pek çok insanı heyecanlandırır.

Enerji yükünün izini sürerken ihtiyaç duyacağınız bazı özelliklere göz atalım:

Enerji Yükünün Arttığını Gösteren İşaretler

- Bedende artan gerilim. Bu durum gözle görünür olabilir ya da sözlü olarak “Karnımda sanki taş var” şeklinde ifade edilmiş olabilir.
- Nefes alışverişinde değişim. Daha hızlı, daha yavaş ya da nefesi tutma eğilimi olabilir.
- Ses tonunda değişim. Yükselen hız ve yoğunlukla daha yüksek sesle konuşmak ya da aniden daha sessizleşip kendini tutmak. Bazen ses çocuk sesi gibi kulağa daha genç bile gelebilir.
- Boğaz ve göğüsteki kasların gerilmesi.
- Cilt tonunda değişim. Kızarma ya da solgunlaşma.
- Ellerin titremesi ve terlemesi.
- Gözlerde artan hareketlilik. Sağa sola kayan bakışlar, göz temasında güçlük, gözleri kapatma isteği.

- Çenede, kollarda, bacaklarda ya da bedenin herhangi bir yerinde gerginlikten ötürü oluşan seğirme.
- Titreme
- Birdenbire üşüşen düşünceler.
- Sakin kalmada güçlük.
- Güçlü duygular.

Enerji Yüğüyle Çalışmak

Durun ve enerji yüğüyle ilgili gözleminize odaklanın. Danışanınıza, “Şimdi çenene doğru gelen yoğun bir enerji yüğü dikkatimi çekti. Sen de hissettin mi?” ya da “Göğüs bölgede nefesini sıkıştıran büyük bir enerji yüğü var gibi. Fark ettin mi?” şeklinde sorular sorun. Bunu, “Şu an göğsünde aşırı enerji yüğü var,” demekten ziyade yumuşak ifadelerle, bilgi alma şeklinde yapmanızı öneririm. Bu şekilde direkt olarak söylenen bir cümle kişiyi deneyiminden uzaklaştırır ve olması gerekeni ya da doğru olanı düşünmeye yönlendirir.

Eğer enerji yükünün yükseldiğini hisseders fakat gözleminizle onu tespit edemezseniz dert etmeyin. “Bu konuyla ilgili konuşurken bir yorgunluk hissediyor musun?” diye sorun. Enerji yükünün orada olduğu hissediyor ama onun nerede olduğundan ve ne yaptığından emin değilseniz, “Bu konuyla ilgili bir enerji hissediyorum. Sen bu enerjiyi bedeninde nerede hissediyorsun?” şeklinde sorun. Bu sorular, danışanın ilgisini ve sorgulamasını yönlendirmeye yardımcı olur.

Elbette herkes bu sorulara cevap veremeyebilir. Bazı kişiler bedenlerinden o kadar kopuktur ki kendi enerji yükleri saatte 150 kilometre hızla üzerlerine yuvarlansa bile onu hissetmezler. Rüzgârdaki bir yaprak gibi sallandığı halde hiçbir şey hissetmediklerini söyleyen ve hatta tüm sınıf bunu görebildiği halde titrediklerini bile fark etmeyen insanlar gördüm. Ancak çoğu kişi hissizlik ya da boşluk hissi bile olsa en azından bir çeşit duyum hisseders. Bu duyumlarla yavaş ve emin bir şekilde çalışarak onları çözebilir ve arkalarındaki enerji yükünü serbest bırakabilirsiniz.

Bir danışan bana geçmişiyile ilgili, belki çocukluğunda olmuş olan ama emin olamadığı bir şeyi anlatırken enerji yükünün o anda mevcut olup olmadığına bakarım. Enerji yükünün mevcut olması ya da olmaması her zaman o durumla ilgili hatıranın doğruluğunu göstermez ama bana bu

alandaki çalışmamın gerekliliğini gösterir. Konuyla ilgili çağrışım olup olmadığını ve çözülmesi ya da hasat edilmesi gereken enerji yükünü görürüm. Unutmayın, hikâye enerji yükünün kendisi kadar önemli değildir. Hikâye geçmişle ilgilidir. Enerji yükü şu anda olandır.

Çok Fazla ya da Çok Az Enerji Yükü

Nihai olarak amacımız enerji yükünü hasat etmeyi öğrenmek olduğu halde, bazen kişi bedeninde bunu başarıyla yapamayacak kadar fazla enerjiye sahip olabilir. Bu durum aslında enerji yükünün o kişinin konfor alanından daha yüksek olduğunu gösterir. Ve asıl amacımız konfor alanını genişletmek olsa da enerji yükü önce o konforu yaşamamıza yardımcı olur. Enerji yükünü bir konfor aralığına sığacak şekilde düşürmeden önce biraz enerji boşaltımına ihtiyaç vardır.

Eğer enerji yükü bizim hasat edip dokularımıza depolamak istediğimiz bir şeyse, bunun fazlasına sahip olmak ne demektir? Enerji yükü hareket etmek için yükselir ve hareket engellenirse enerjinin gidecek bir yeri kalmaz. Bu durumda enerji bir çıkış arayarak bedende birikir. Bu durum sizi huzursuz, gergin, endişeli, kaygılı, uykusuz ya da karnınıza yumruk yemiş gibi hissettirebilir. Çok fazla enerji yükü, kronik kaygılı olmak gibidir.

Güçlü duygular ortaya çıktığında zaman zaman baş edilemez gibi görünebilir. Derin keder, hiddet ya da dehşeti deneyimlemek ya da taşımak çok zor olabilir. Evet, duyguları hissetmek iyileşmenin önemli bir parçasıdır fakat zor durumda ve kontrol dışı kalmak buna yardımcı olmaz. Duygunun kendisi değişmese de ona ait enerji yükünün gücü hafifletilerek katlanması kolaylaştırılabilir.

Enerji yükü, özellikle geçmişten bir travmayla ilgili olarak, konfor sınırının üzerine çıktığında, beden kontrolü sağlamak için bir “kilitlenme” haline girebilir. Kişinin düşünceleri, kelimeleri, nefesi ya da hareketleri kilitlenir ve ulaşamaz. Bu durumda “donarız” ve katılışırız, nefesimizi tutar ya da hissizleşiriz. Sağlıklı düşünemeyiz. Ne yazık ki böyle durumlarda enerji yükü arttıkça kilitlenme daha da yoğun bir hâl alır. Bu konu enerji yükü ve travma bölümünde daha detaylı anlatılacak, şimdilik onu konfor alanının dışında kalan bir kişi için bilinçaltının devraldığı savunma mekanizması olarak düşünelim.

Çok Fazla Enerji Yüküne Dair İşaretler

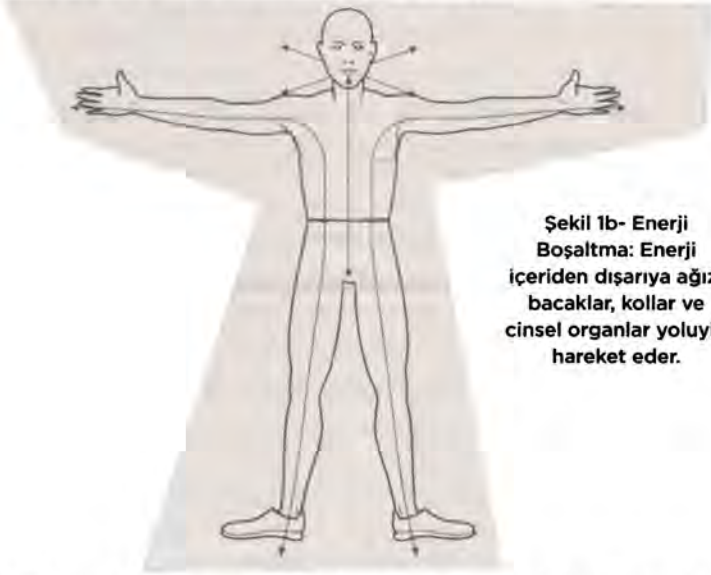
- Kaygı
- Panik
- Hiddet
- Bunalım
- Aşırı titreme
- Olan bitenle bağlantıyı yitirme
- Nefes almada güçlük
- Kalp atışlarında hızlanma
- Sağlıklı düşünememe

Enerji Boşaltma Yolları

Enerjiyi boşaltma, onu merkezden çevreye doğru hareket ettirir. Enerji yükünü azaltmaya ve konfor alanına dönmeye yardımcı olur. Kalbi duygular kollar aracılığıyla ifade edilebilir. Korku bacaklara doğru hareket edebilir. Konuşmayarak boğazımızda engel yaratmak içeridekinin dışarı çıkmasını engeller, bu yüzden enerjiyi boşaltmak için ifade edilmek istenen ses ya da kelimeleri davet edebiliriz.

“Normal” şartlar altında kişinin yüksek enerji yükü doğal olarak bir çıkış yolu arayacaktır. Kelimeler çıkmak isteyecektir. Hareket meydana gelmek isteyecektir. Bir duyguyu hissetmek, genellikle onu ifade etmeye yol açar.

Enerji yükünü boşaltmak için bedende Şekil 1b’de gösterildiği gibi dört ana yol vardır, detayları ileriki sayfalarda açıklanmıştır.



Şekil 1b- Enerji Boşaltma: Enerji içeriden dışarıya ağız, bacaklar, kollar ve cinsel organlar yoluyla hareket eder.

Şekil 1b - Boşaltma: Enerji ağız, bacaklar, kollar ve genital bölgeler aracılığıyla içeriden dışarı doğru hareket ettirilir.

1. *Bacak ve ayaklar yoluyla aşağı doğru.* “Savaş ya da kaç” tepkisi (çakralar bölümünde detaylı anlatılacaktır) bacaklara güç verir. Enerjinin bu yolla aşağı doğru yönlendirilmesi kişiyi topraklanmış hissettirir.

Ayakları yere vurmamak, yerinde koşmak, aşağı yukarı zıplamak ya da yastık gibi yumuşak bir eşyayı tekmelemek bu enerji yolunu uyandırabilir. Danışanım korku hissedip bulunduğu zaman sandalyede oturuyor olsa bile onu bacaklarını koşuyormuş gibi hareket ettirmeye davet ederim. Bunu yapmak korkunun bir kısmını atmaya yardım eder ve kaçma tepkisini azaltır.

2. *Kollar ve eller yoluyla dışarıya doğru.* Eller koruma, itme, öfkeyle saldırma, birini kendine çekmek için uzanma gibi hareketler için kullanılır. Bu dürtülerden herhangi biri geçmiş şartlanmalardan ötürü engellenmiş olabilir. Belki öfkeye izin verilmediği ya da bizi koruyacak kimsenin olmaması nedeniyle dürtülerimizi bastırmayı öğrendik.

Duygusal enerji yükü arttığında, ellerimizi ve kollarımızı kullanmadan konuşmak zordur. Eller ve kollar yoluyla enerjiyi boşaltmak için bir duvar, masanın yüzeyi, sandalyenin kolları gibi itebileceğimiz bir şey bulun. Eğer ellerini itebileceğiniz biri varsa ellerinizi kenetleyip sizin ellerinize karşı direnç göstermesini isteyebilirsiniz.

Eğer kollarınızla vurmamak istiyorsanız bir yastığı yumruklatabilir, güvenli olmak kaydıyla ve kendinize ve çevrenizdeki herhangi bir şeye zarar vermeden plastik bir sopayla koltuğa vurabilirsiniz.

Eğer kollarınızı kalbi açar gibi açmak isterseniz, size yardım etmek isteyen bir ebeveyn, bir arkadaş ya da partnere uzanır gibi kollarınızı öne uzatabilirsiniz. Ellerinize ne yapmak istediğini sorun ve onu güvenli bir şekilde ifade edip edemeyeceğinize bakın.

3. *Boğaz yoluyla dışarı doğru.* Sesinizi kullanmak enerjiyi içeriden dışarıya taşımanın en önemli yollarından biridir. Bazen yalnızca “offf” ya da “ayyy” gibi anlamsız sesler çıkarmak da faydalı olur, bazen söylenmesi gereken kelimelere yer verilir.

Sesle eşlik edilirse, enerjiyi bacaklar yoluyla aşağı ve kollar yoluyla dışarıya yönlendirmek daha etkili olur. Kendini korumak için elleriyle itme hareketi yapan bir kişi kendini, “Çık dışarı. Geri çekil. Beni yalnız bırak.” derken bulabilir. Birini kendine çekmeye çalışan kişi, “Sana ihtiyacım var. Seni istiyorum.” diyebilir.

Ses çıkarmak ve gerçeğimizi anlatmak genellikle kültürel şartlanmaların tam tersidir. Ben danışanlarıma, kendilerine doğal gelen herhangi bir sesle başlamalarını öneririm. Daha sonra söylenmesi gereken sözlerin olup olmadığını sorarım. Bazen önerilerde bulunurum fakat her zaman kendi deneyimleri için en gerçek kelimeleri bulmaları konusunda onları yüreklendir ve ihtiyaç varsa farklı kelimelerle de anlatırım. Eğer danışanım çok çekingense kelimeleri fısıldamasını, hatta yalnızca onları söylediğini hayal etmesini isterim. Bunu yapmak her ne kadar aynı etkiyi yaratmasa da bir şeyleri doğru yönde harekete geçirir ve ilk denemeler güvenli hissettirdikten sonra sözel anlatım için cesaret verir.

4. *Cinsel organlar yoluyla dışarı doğru.* Bu yöntem benim terapi anlamında çalışmadığım bir yoldur fakat enerji boşaltımı için taşıdığı önemden dolayı anlatılması gerekir. Eğer bu kanal tıkanmışsa, genellikle enerji yükü diğer kanallarda aşırı bir yoğunluğa sebep olur. Danışana bu bölgede çözülmeyi kolaylaştırması için evde yapılacak, partnerli ya da partner-siz, ödevler verebilirim.

Çok Fazla Enerji Boşaltımı Olduğuna Dair İşaretler

- *Suluk ten*
- *Beden ya da göğsün çökmesi*
- *Normal olmayan yorgunluk, güçsüzlük*
- *Dalıp gitme*
- *Durgunlaşan düşünme süreci*
- *Yavaş ya da yuvarlayarak konuşma*

Elbette bazı insanların enerji boşaltımı için yönlendirmeye ihtiyacı yoktur. Onlar duygularını ifade eder, bedenlerini hareket ettirir ya da akıllarından geçeni söyler. Eğer bu boşaltım fazlasıyla alışkanlığa dönüşmüşse, örneğin kişi sürekli ağlıyor ya da sürekli kırgınsa, onlara enerji yüklerini taşımayı ve nihayetinde onu hasat etmeyi öğreterek yardım edilebilir. Bahsedilen bu öneriler, kişi rahatsızlık verecek kadar çok enerji yüküne sahipse kullanılır ve kişi enerji yükünü gerçekten hasat etmeye başlamadan önce biraz enerji boşaltımı yapılmalıdır. Sonraki bölümlerde çok fazla enerji yükünü idare etmenin başka yöntemlerine bakacağız, şimdi ise tam tersi durumda nasıl çalışmak gerektiğine bakalım: Enerji yükü çok düşük olan ve onu yükseltmenin yollarını arayan kişilerle nasıl çalışılacağını inceleyelim.

Enerji Yükünü Tespit Edemiyorsanız Ne Yapmalısınız?

Bir kişi enerji yükünü hissedemediğini söylüyorsa ya da ben bir başka kişide enerjinin izini süremiyorsam, bunun sebebi enerji yükünün çok düşük olması ya da kişinin enerjisinden kopuk olmasıdır. Enerji yükünün düşük olması yorgunluk ve rehavetten, kronik yorgunluk ya da depresyona kadar uzayan farklı hallere sebep olabilir. Bu düşüklük, bir önceki gece iyi uyumadığınızı gösteren bir geçiş aşaması ya da hareket etmek için sürekli enerji arama mücadelesi de olabilir.

Eğer enerji yükü kronik şekilde düşük kalırsa bu durum bunalım olarak hissedilebilir. Durumu basitleştirme riskini de alarak, bunalımın kendi enerjimizi “bastırma” ve “içine atma” gibi zihinsel inanç ve beden alışkanlıklarından meydana geldiğini söyleyebiliriz. Bedende yeteri kadar enerji yüküne ulaşamazsak durumunuzu iyileştirecek adımları atmak zordur. Bu “sorumluluk alamama” durumu gittikçe artan umutsuzlukla beraber, çaresizliğe ve sonunda kendi kendini yenileme süreci olan depresyon ve yetersiz enerji yükü döngüsüne yol açabilir.

Yetersiz Enerji Yükünün İşaretleri

- Canlılıktan yoksun olma
- Bitkin hareketler
- Beden ısısında düşüklük
- Boş, aylak ya da dalgın hissetme
- Dalıp giden gözler, anda kalamama

- İçine kapanıklık
- Fısıldayan bir ses
- Yorgunluk
- Güdülenme eksikliği
- Hissizlik
- Boşluk

Bu gibi durumlarda enerji yükünü artırmamız gerekir. Enerji yüklenmek, enerjiyi çevreden merkeze ya da dışarıdan içeri getirir. Gördüğümüz, duyduğumuz ve hissettiğimiz her şeyin verisini çevreden alırken enerji yükleniriz. Dokunulmak bedene enerji yükler. Nefes alırken daha fazla havayı iimize çekmek havayı dışarıdan içeriye taşır. Çoğu zaman mzeyeye gitmek ya da bir manzara yakalamak gibi yeni bir şey denemek beyinde yeni yollar uyarak enerji yükleme sağlar. Bazen de sadece dinlenerek enerji toplarız.

Enerji yüklenmek, enerjiye tahammül etme sınırımızı ve hasat etme yeteneğimizi izleyerek yavaş yavaş yapılmalıdır. Düşük enerjiden yüksek enerjiye hızlıca geçmek alışmayı zorlaştırır ve yolda bulunabilecek tıkanıklıkları da çözmez. Her zaman olduğu gibi bedeninizi hissetmek, enerji yükünüzün izini sürmek, gerektiğinde hareket edip ses çıkartmakta zgr olmak, hem enerji yüklenmeye hem de enerji boşaltmaya yol açacaktır.

Bilinçli Olarak Enerji Yüklenmenin Yolları

- Dinlenmek
- Yemek yemek ve sindirmek
- Okumak
- Nefes: Hızlı nefes alıp verme, nefes alışı artırmaya odaklanmak
- Eller ve ayaklarla yeri ya da duvarı itmek
- Müzik dinlemek
- Masaj ya da Reiki gibi iyileştiren dokunuşlar
- Başkalarından ilgi görmek
- Televizyon izlemek ya da sinemaya gitmek

Enerji yüklenmeyi ve boşaltmayı pratik ettikçe tıkanıklıkları yavaş yavaş temizlersiniz. Eski duygusal acıları boşaltmak, yeni enerjinin gelmesi

için yer açar. Danışanlarla yıllarca çalıştım ve onların öfkelerini boşalttıktan sonra nasıl yumuşadıklarını ve bedenlerinde huzurlu olduklarını gördüm. İyi bir ağlamadan sonra hafif ve umutlu bir enerji akışı gelir.

Kanallar açık olduğu sürece enerji sonsuzdur. Biz kendimizi kapatıp enerjinin doğal yüklenme ve boşaltma sürecini engellersek dengeyi bozarız. Kanalları ne kadar iyi açarsak, bu denge ve onun gelgitleri o kadar kolay oluşur.

Özünüze Sahip Çıkmak ve Onu İdare Etmek

Özümüzden ve yüksek benliğimizden hareket etmek, en muazzam potansiyelimizin tatminine doğru gitmektir.

JOHN PIERRAKOS

Enerji, özümüze doğru ve özümüzden dışarı doğru yayılır. Bu olgu, göklerden dünyaya ve her birimizdeki dikey merkez boyunca aşağı inen bir enerji sütunu gibi düşünülebilir. Bu merkez, omurganın hemen önündedir. Bu özün çevresinde, tıpkı elmanın özünün çevresinde meyve oluşu gibi, bizim deneyim alanımız bulunur. Bizi 360 derece, tepeden tırnağa çevreleyen bu alanın merkezinde yaşarız. Bazı insanlar diğerlerinden daha büyük enerji alanına sahip olsa da hepimiz bu öze sahibizdir.

Öz, sizin doğuştan gelen canlı benliğinizdir. Evrensel enerjiden meydana gelir ve özünüzde sizin biricik deneyim ve ifadenizin şeklini alır. Özün, saf ve değerli bir nitelik olarak ilahi benliğin yuvası olduğunu söyleyebilirsiniz. İçgüdüsel olarak bu özü korumak için her şeyi yaparız.

Özümüz, bedenın et ve kemiğıyle kaplanmıştır. Beden, hem özü hem de dışsal çevreyi algılama kapasitesine sahiptir ve bu yüzden ikisine aracılık eder. Özümüzün saf niteliğini korumak için geliştirilen savunma katmanlarını oluşturduğumuz yer burasıdır. Eğer çocukluktağı çevreniz sizin için zararlı ise, özünüze zarar gelmemesi için elinizden gelen her şeyi yaparsınız. Öte yandan, eğer kendi içinizde olanın sizin için zararlı olduğuna inandırıldıysanız, bir çocuğın duygusal ifadeleri yüzünden ayıplanması gibi, o zaman beden bu öz enerjinin dışarı çıkmasını engellemek için kas gücünü kullanır. Böylece, aracı olan beden, enerjiyi içerde tutmak için kasları kasar, enerjiyi dışarıda tutmak içinse savunma hareketlerini kullanarak müdahale eder.

Bu savunmalar, korumaya çalıştıkları halde, özün enerjisinin bir kısmını çalar. Bu yüzden bilincimiz özü hissetmek yerine savunmalarla ilgilenir ve yaşamsal özümüzle teması kaybederiz. Savunma katmanları kalınlaştıkça içsel ve dışsal dünya birbirinden kopar ve aralarındaki enerji alışverişi durur.

Özümüz, durağan değildir; öz, tüm bedende uyumlu bir şekilde nabız gibi atan canlı bir enerjidir. Onun nabzını ayırt edebilirsek merkezlenir ve öz niteliğimizle temasa geçeriz. Eğer beden savunmasızsa bu nitelik etrafımızdaki dünya ile bağlantıdadır, içeri ve dışarı özgürce akar.

Yaşam gücünüzü ustaca kullanmanın nihai amacı enerji yükünüzün merkezinde yaşamayı bilmektir. Bu, iki anlama gelir:

1. Enerji yükünü bedeninizde dolaştırırken merkezinizde kalmak.
2. Enerji yükünü bedenin özünde dolaştırmak.

Yıllar boyu ÖZ kelimesinin pek çok eş anlamlısıyla karşılaştım. Core Energetics'in kurucusu John Pierrakos onu "Esas Enerjinin Merkezi" olarak adlandırır. Pierrakos der ki; "Bir kişinin çevresinde ne olursa olsun, esas enerjinin merkezi yaşam sürecini tekrar kurmak için hiç durmadan çabalar."¹ Bilinç, başka yerlerde olduğu kadar özümüzde de mevcut olduğu için ona "Enerjiyle Bağlantılı Olarak Düzenlenen Bilinç" adını verdim ve yakın zamanda da "Gerçekçi Olarak Canlanmış Uyumlu Düzen" adını kullandım. Bu kavramlara daha yakından bakalım.

Bizler, özümüzü içimizdeki ve çevremizdeki enerjiye göre düzenleriz. Özümüzü korumak için zararlı bir durumdan uzaklaşırız. Ayrıca özümüzü içimizde olana göre ayarlarız: Duygularımızı gizleriz, ifademizi engeller ya da enerji yükümüzü baskılarız. Bunu farkındalığımızla ve sonra kasları, bilinçli veya bilinçsiz şekilde, gererek yaparız. Esasında söylemek istediğimiz şudur: "Oraya gitmek istemiyorum. Bunu taşımak istemiyorum. Bunu hissetmek istemiyorum. Bunu engelleyeceğim." Böylece enerjimizin merkez akışından koparız.

Bu durum neye benzer? Bazı kişilerin, yüksek enerji yükünün özüne gelmesini engellemeye çalışır gibi ağırlığını tek bir ayağına verdiğini, başını sağa sola yatırdığını ya da gergin bir şekilde bacak bacak üstüne attığını görmüşsünüzdür. Kısa vadede bunun bir sakıncası yoktur. Bunları yapmak yoğun duygulara tahammül etme ve onları idare etmenin bir yolu olabilir. Ancak uzun vadede bedende ağrıya ve sonraki bölümde detaylı olarak değineceğimiz şekilde çakraların enerji merkezlerinde

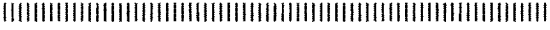
tıkanıklıklara sebep olabilir. Bu durumun skolyoz (omurganın kronik eğriliği) hastalığında bile bir etken olabileceğini, bu kişilerin çocukken zararlı bir durumdan kaçmak için kendi özlerini bozmuş olabileceklerini düşünürüm.

Bakır telleri yalıtılmış bir tüpün içinden geçen bir kabloda olduğu gibi, enerjiyi hareket ettirmenin en güçlü yolu onu direkt olarak özün içinden geçirmektir. Ancak bunu yapmak sadece gövde ile çalışmaktan fazlasını içerir. Her bir kolun, parmağın, ayak parmağının ve bacakların, hatta her bir hücrenin bir özü ve merkezi vardır. Organların içinde boylu boyunca gidip gelen bu güç, tıpkı iskelet sisteminin merkezi düzenleme bölümünün omurga oluşu gibi gövdenin merkezindeki ana kanaldan düzenlenir. Özümüzdeki düzenleme iyiye tüm bedendeki enerji daha uyumlu hale gelir.

Enerji yükümüzü hasat etmekte deneyim kazandıkça, ÖZ kavramını “Gerçekçi Olarak Canlanmış Uyumlu Düzen” şeklinde tanımlamaya yaklaşırız. Tıkanıklıklar üzerinde çalışıp enerjimizi canlandırır, özümüzü benliğimizin merkez unsuru olarak belirlersek hayatımız daha uyumlu hale gelir.

Enerji yükünü özü beslemek üzere hasat etmek en büyük hedefimizken, onu daha iyi idare edebilmek için bir miktar enerji yüklemek ya da boşaltmak gerekebilir, bu sayede enerji yükümüzün merkezinde yaşamaya *başlayabilir ve* bu merkezin Gerçekçi Olarak Canlanmış Uyumlu Düzen olduğunu görebiliriz. Bir sonraki bölüm, enerji yükümüzü kendi kendimize düzenlemek için basit tekniklere değinecektir.

KENDİ KENDİNE DÜZENLEME



Enerji Yükünü Vuruşlarla Canlandırmak

*Enerji şıfası fiziksel, psikolojik ve ruhsal sağlık ile canlılığı
yaratmanın hem sanatı hem de bilimidir.*

DONNA EDEN

Enerji yüküyle çalışmanın yaygın yöntemlerinden biri de enerji psikolojisi (EP), diğer bir adıyla enerji tıbbı başlığının altında yer alır. Bu hızla büyüyen alan, bizi iyileştiren bir unsur olarak enerji düzenlemesi ile ilgilidir. Eğer enerji, zihin ve beden arasındaki arabirimse (Bölüm 2’de anlatıldığı gibi), o zaman enerji akışı da düşüncelerimizi ve fiziksel sağlığımızı etkileyebilir, tıpkı düşüncelerimizin ve fiziksel kimyamızın enerji-mizi etkilemesi gibi.

Enerji psikolojisi; duygusal, psikolojik ve fiziksel sorunları, enerji akışındaki bir bozukluğun zihin-beden sistemimizin ideal fonksiyonları üzerindeki etkisi olarak ele alır. Bu bozulmalar, akupunktur meridyenleri, çakralar, insan biyoenerji alanı ve bedenin elektromanyetik hareketleri aracılığı ile tespit edilebilir. Tedaviler ise nörolojik faaliyet, bağışıklık, elektrofizyoloji, düşünce örüntüleri ve davranışlar ile bağlantılıdır.

Enerji psikolojisi, belli deneyimlerle ilgili enerji yükünü, daha iyi idare edilebileceği konfor alanına getiren son derece etkili bir “enerji yükü

yönetim sistemi” olarak düşünülebilir. Enerji yükü daha düzenli hale geldikçe kişi kendi iç dünyasının kontrolünü daha fazla ele alır ve işe yaramayan enerji örüntülerinin insafına daha az sığar. Enerji akışını yeniden yönlendirmenin bir sonucu olarak düşünce ve davranışlar da değişebilir. Bu, aşağıdaki gibi pek çok farklı konunun çözümünde kullanılabilecek harika bir araçtır:

- Aşırı duygusal yüklenme
- Travmatik hatıralar
- Alışkanlık ve bağımlılıklar
- Zorunlu düşünceler
- Sınırlayan inanışlar
- Kaygı ve depresyon
- Uykusuzluk
- Fiziksel acı
- Alerjik durumlar

Bazı teknikler isimlerinin baş harflerinden oluşan isimlerle bilinirler; örneğin EFT (Emotional Freedom Technique - Duygusal Özgürleşme Tekniği), TFT (Thought Field Therapy - Düşünce Alanı Terapisi) ve EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing - Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme). Gary Craig, EFT’yi 90’lı yılların ortasında geliştirdi. 2010’da emekli olduğunda ise, tekniğin uygulama rehberini dünya çapında bir milyondan fazla kişi bilgisayarına indirmişti.¹

Çeşitli enerji psikolojisi tedavilerinin ne kadar etkili olduğunu gösteren pek çok belge ve hakemli çalışma mevcuttur. Bu tedaviler, özellikle savaş ya da doğal afet bölgeleri gibi uzun dönem psikoterapi ya da travma bakımının bulunmadığı ağır hasar görmüş yerlerde denenmiştir. Tek bir seansla bile, EP deneyimleyen kişiler korkulara, uykusuzluğa, olumsuz duygulara ve diğer travma sonrası stres belirtilerine rahatlama ya da çözüm bulabilmiştir.² 100’den fazla araştırma çalışması, analiz ve makale, Kapsamlı Enerji Psikolojisi Birliği’nin (ACEP - The Association for Comprehensive Energy Psychology) www.energypsych.org/ adresli internet sitesinde incelenebilir.

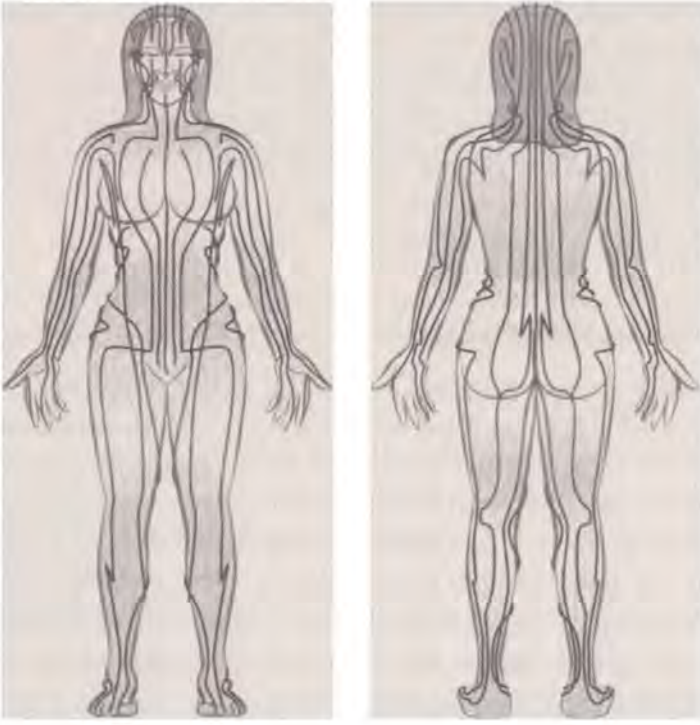
Bu teknikler, öncelikle değişime çok hızlı ulaşılmasını sağlar, başka faydaları arasında ise her an ve her yerde uygulanabilir olması, yapan kişiye masraf çıkarmaması, ilaç, alet ya da ameliyat gerektirmemesi ve çocuklar tarafından bile öğrenilebilecek kadar basit olması sayılabilir. Bu teknikler pek çok durumda işe yarar, eğer yaramazsa da en azından tamamen zararsız olduklarını biliriz. Bu durumda kazanılacak çok şey olduğu halde kaybedecek hiçbir şey yoktur.

Bu Teknik Nasıl Etki Eder?

Enerji psikolojisi çalışması, enerjik tepkilerimizin düşünce, duygu, duyum, hatıra ve davranışlara dönüşme örüntüsünü tekrar düzenlemek için yüz ve bedendeki belirli noktalara dokunmayı kullanır. Burada öğrendiğimiz gibi, saydığımız her bir unsur bedende enerji yükü yaratabilir, ki bu yük bazen idare edebileceğimizden fazla olabilir. Ayrıca onlar, Bölüm 2’de anlatıldığı gibi bir kompleksin, enerji yüküyle birleşmiş bir yığın insan tepkisinin ana bileşenleri de olabilirler. Enerji yükünü dağıtmanın, kompleksi yıkarak daha işlevsel davranış, düşünce ve duygular yaratmaya yardım etmesi mantıklı görünür.

Enerji psikolojisi, enerji yükü akışını Geleneksel Çin Tıbbı’nda anlatıldığı şekliyle meridyenler boyunca uzanan erişim noktalarında kontrol eder (Şekil 5). Belli noktalara dokunarak kişi çeşitli düşüncelere, duygulara ya da duyumlara odaklanabilir. Bu kanallar boyunca enerji yükünü düzenleyerek, ilgili düşünce ve duygular kişinin niyetine bağlı olarak nötr ya da canlı hale getirilir.

Meridyenler, enerji yükü dağıtım sistemi gibidir. Otoyolların ürünlerle dolu kamyonları taşıması gibi meridyenler de var olan kanallar boyunca enerji taşır. Eğer bir kaza ya da trafik sıkışıklığı varsa akış engellenir ve bazı bölgeler ihtiyaçları olan ürünleri alamaz. Zaman içinde bu bölgeler yeterince beslenemez (yetersiz enerji yükü) hale gelirken, otoyol üzerinde yedeklenmiş enerji diğer bölgelerde gereğinden fazla enerji yükü oluşturur.



Şekil 5- Geleneksel Çin Tıbbının Meridyenleri

Kabloların duvarlarımızın içinden göze görünmeyecek şekilde geçmesi ve kullanabileceğimiz belli alanlarda çıkışlarının olması gibi, meridyenler de Geleneksel Çin Tıbbı tarafından detaylı şekilde çizilen ve Asya'da binlerce yıl boyunca üzerinde çalışılan şekliyle, beden üzerinde bulunan yüzlerce nokta aracılığı ile uyarılabilir. Bu noktalar üzerine iğneler batırmak, dokunma tekniği ya da baskı uygulamak, düzensiz enerjiyi özgürleştirmeye ve doğal akışına döndürmeye yardımcı olur.

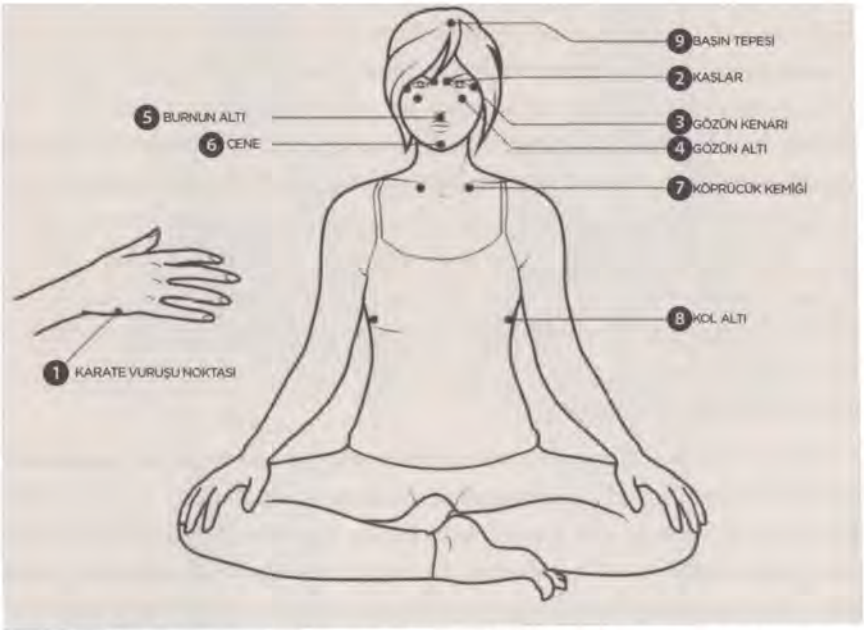
Pek çok kişi ağrı ya da hastalık gibi fiziksel sorunlar için akupunktur uzmanlarına giderken, enerji psikolojisi aynı kanalları beynin doğal sinirsel devresini yeniden düzenleyerek psikolojik halleri etkilemek için kullanılır. Duygusal bir acıyı tetikleyen bir düşünceye odaklanarak belirli bir dizi noktaya dokunursanız beyninizin bu duruma verdiği tepkiyi değiştirebilirsiniz. Ayrıca EP kendine güven, kişisel hedefler ya da olumlamlar gibi verimli düşünce ve duyguları artırmak için de kullanılabilir.

Hafifçe vurma tekniği (EFT) beynimizin, duygusal yanıtları anılara bağlayan ve bu sayede tekrar oluşma ihtimaline karşı bizi tehlikelere karşı uyanık tutan limbik sistemi üzerinde çalışır. Ancak bazı zamanlar geçmişteki olumsuz bir deneyim çok geniş bir şekilde genellenmiş olabilir. Bu durum bizi korumaktan ziyade gereksiz yere sınırlar. Diyelim ki okulda bir öğretmenle acı verici bir deneyim yaşadık, bu geçmişten gelen korku bizim üniversiteye gitmemize engel olmamalıdır. Amigdala, beynin duyguyu işleyen ve tehdit duygularına yanıt veren bölümüdür. Kişi tehlike ile karşılaştıysa amigdala devreye girer ve hemen ardından sisteme yüksek enerji akışı salınır. Bu enerji yükü, ister savaşılar ister kaçarak o tehlikenin üstesinden gelme amacını taşır. Bu, bizi hayatta tutmaya yardım eden içsel biyolojik tepkimizdir.

Kişi, savaş deneyimi ya da çocuklukta yaşadığı bir taciz gibi geçmişten gelen bir travmaya sahip olduğunda, bu hatıra yıllar sonra, o an bir tehlike mevcut olmasa bile amigdalada korku tepkisini tetikleyebilir. Taciz eden kişiye benzer birini görmek, birinin nefesinin alkol kokması ya da silah sesi duymak gibi esas duruma benzeyen görsel ya da duygusal işaretler, savaşıma ya da kaçma amacıyla bedeni enerjiyle dolduran amigdala tepkisini tetikleyebilir. Bu durum, eğer sizi tetikleyen kişi bir arkadaşınız ya da iş ortağınız ise ya da silah sesi anısını tetikleyen ses konserdeki davul ise rahatsızlık verici olabilir. Amidgalayı devre dışı bırakarak, anılar ve onlarla ilişkili işaretler daha normal tepkilerin oluşabilmesi için sakinleşebilirler.

Temel Uygulama

Enerji psikolojisi ile ilgili pek çok teknik bulunsa da en yaygın uygulama, kişinin sorunla ilgili konuştuğu sırada, Şekil 6'da gösterilen noktalara hafifçe vurmayı içeren Duygusal Özgürleşme Tekniği'nden (EFT) gelmektedir. EFT tekniği genellikle sayılarla gösterilen sırada yapılır ve bazı noktalar bedenin her iki yanında da gösterilse de bir elinizle bedenin yalnızca bir yanında uygulamanız yeterli olacaktır.



Şekil 6- EFT Vuruşları Sıralaması: İfadelerinizi tekrarlariken sıralanmış noktalara hafifçe vurun. Bedenin tek bir tarafında uygulamak yeterlidir.

Bunu anlatmanın en iyi yolu bir örnekle açıklamaktır.

Marjorie, hukuk fakültesini bitirmek üzereydi ve avukat olabilmek için baro sınavlarına hazırlanıyordu. Ne yazık ki kaygı uyandıracak şekilde sınav korkusu yaşıyor ve doğru düzgün düşünemiyordu. Sadece sınavın yaklaştığını düşünmek bile haftalar öncesinden onu uykusuz bırakmaya ve kaygılandırmaya yetiyordu. Üstelik eğer kaygısını kontrol edemezse sınavları geçemeyeceğinden korkuyordu. Marjorie, bu korkunun lisede okuduğu sırada matematik problemlerini çözemediğinde babasının ona gösterdiği öfkeden kaynaklandığını biliyordu fakat bunu fark etmek onu korkusundan kurtarmıyordu.

Marjorie işe sorununu tespit ederek başladı ve sorunla birlikte meydana gelen kaygının devreye girme derecesini ölçtü. Bu noktada Marjorie kaygı derecesine 10 üzerinden 9 verdi.

Marjorie kendini sevmek ve kabul etmekle ilgili olumlu cümleler kurarken mevcut duruma dair bir ifade ile başladı. "Sınavlara girmekten korksam da kendimi tamamiyle seviyor ve kabul ediyorum," gibi bir

cümle kurdu. Şekil 6'da gösterilen noktaların her birine yaklaşık yedişer kez hafifçe vururken bu ifadesini tekrarladı. Sonuncu noktaya gelip kontrol ettiğinde kaygı derecesinin düştüğünü ya da ortadan kalktığını gördü. İlk denemede sadece biraz da olsa, genellikle enerji yükü azalmış oluyordu. Bazen de tamamen temizleniyordu. Bu noktayı yeni bir seviye olarak görüyor ve “Şimdi kaygım 10 üzerinden 5,” diyebiliyordu.

Marjorie, şimdi kaygısının yedinci sınıfta ödevini yapmaya çalışırken babasının ona kızma anısı tarafından karmaşık hale getirildiğini biliyor, diyelim. O, bu anıya odaklandığı zaman kaygısı yeniden artıyor. Bu, anısının ya da kompleksinin bir başka bileşenidir. Bundan sonra geri dönebilir ve babasına odaklanarak hafifçe vurma sekansını tekrar yapabilir. “Babamın öfkesi beni korkutsa da kendimi tamamıyla seviyor ve kabul ediyorum,” ya da “Babam beni aptal ya da yetersiz hissettirmiş olsa da ben kendimi tamamen seviyor ve kabul ediyorum,” cümlelerini kullanabilir. Konunun üzerindeki enerji yükü azaldıkça ifade şu şekilde değişebilir: “Babamın varlığı beni ne kadar etkilerse etkilesin, ben kendimi seviyor ve kabul ediyorum.” Ya da “Sınavlar zorlayıcı olsa da ben kendimi seviyor ve kabul ediyorum.” Sonunda, “Sakince ve kendinden emin bir şekilde sınava giriyorum çünkü kendimi seviyor ve kabul ediyorum,” şeklinde bir ifadede bulunabilir.

Buradaki önemli nokta, yargılama ya da inkâr olmaksızın var olanı tamamen görebilmektir. O an var olan hâl, sevgi ve kendini kabulle birleşince (hafifçe vurma devam ederken) enerji devreleri yeni bir örüntü oluşturur. Enerji yükü seviyeleri değiştikçe, ifadeler de o anki duruma uyumak üzere değişir fakat yine de sevgi ve kendini kabul etmekle ilişkilidir. Eğer kabulle ilgili böyle bir ifadede bulunmak zor ya da yapay geliyorsa uygun şekilde değiştirin. “Bu duygulara sahip oluşumu kabul ediyorum.” “Bana ait parçalarımı kabul ediyorum.” “İyi biri olduğum gerçeğini kabul ediyorum.” Ya da çocuklar için, “Ben hâlâ harika bir çocuğum,” ifadeleri kullanılabilir.

Ben bu tekniği ağrı ile başa çıkmada kullandım ve geçici bir süre için de olsa onu oldukça etkili buldum. Açıkçası tekniğin, bir enfeksiyon ya da bir kemiğin kırılması durumunda acının kaynağını geçirme gibi bir iddiası yok fakat olup bitene verdiğimiz tepkinin yoğunluğunu düşürerek acı çekmeyi en aza indirebilir.

Ayrıca bu teknik alerjiler için de faydalı olabilir, birkaç yıl önce Kapsamlı Enerji Psikolojisi Birliği'nin temsilciler için verilen akşam yemeği

konferansında bu duruma şahit olmuştum. O zamanlar partnerim olan Lion Goodman yemeğini yerken aniden aşırı bir alerjik tepki yaşadı. Kendisi balık puluna alerjisi olduğunu biliyordu fakat bilerek balık yememişti. Yemeğin bir tanesinde balık sosu olduğunu öğrendi ve bu onun hırıldayarak nefessiz kalmasına yetti. Daha önce böyle bir durumda kaldığında doğrudan hastaneye gitmek zorunda kalmıştı ve biz de o anda ambulans çağırmak üzereydik.

O akşam yemekte alerjiler üzerine EP uygulamada uzman olan bir kişinin bulunması tamamen şanstı. Kadın, Lion ile çalışmaya başladı, bu tekniği kullanmasıyla beraber belirtiler kaybolmaya başladı. Alerjik tepki azaldıktan sonra uzman, esas anı üzerinde çalışmaya başladı. Olayın Lion'un beş yaşındayken sahip olduğu japon balığı ile ilgili olduğu anlaşıldı. Lion bir gün kazara balığın fanusunu devirmiş ve balığın yerde can çekişerek ölmesini izlemek zorunda kalmıştı. Alerjik tepkiyi ortaya çıkardığında bunu yaratan aslında onun suçluluk duygusu ve yaşamış olduğu dehşetti ve bu durum altmış yıl sürmüştü. Lion bu anıyla çalışıp onun enerji kaynaklı rahatsızlığını temizleyince, belirtiler o gece başka bir müdahaleye gerek kalmaksızın ortadan kayboldu. O zamandan sonra onun balık yiyip yemediğini bilmiyorum fakat o zamanki müdahale unutulmaz ve gerçekten hayat kurtarıcı olmuştu.

Bu Yöntemin Artıları ve Eksileri

EFT tekniği her ne kadar basit olsa da hızlı, gözle görülen ve bazen de derin sonuçlar verebilir. Enerji yükü seviyesinin, duygunun yoğunluğunun ya da belirtilerin şiddetinin dayanılmaz bir rahatsızlık yarattığı durumlarda, bu yöntemin hızı ve etkisi onu değerli kılar. Şimdilerde uzmanların bir araya gelip oldukça kolay kazanılan bir takım eğitimlerle bu yöntemleri geliştirdiği pek çok konferans bulunabiliyor.

EFT tekniği ile ilgili benim yapacağım uyarı, onun, enerji yükünü “hasat etmeye” izin vermemesi olabilir. Aşağıdaki deneyimi bu konuda örnek olarak kullanacağım.

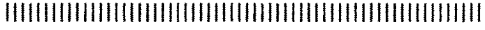
Yıllar önce yeni bir terapistle çalışırken cinsellikle ilgili bir travmanın anısı yüzeye geldi. Aynı anda bedenimde, özellikle kalçamda ve uyluklarımda, bu konuyla ilgili enerji yükü devreye girdi. O anki terapistim o anıyla alakalı ifadelerimle beraber EFT tekniğini uygulayarak kendimi

kabul etmemi önerdi. Söz dinleyen bir danışan olarak yönergelere uydum ve birkaç dakika içinde enerji yükü düşmekle kalmadı tamamen yok oldu.

Bununla beraber, bu bölge aslında tüm hayatım boyunca bağlantıda hissedemediğim bir bölgeydi ve en azından uyluklarımda tekrar o enerjiyi hissetmekten memnun bile sayılırdım. Vuruşlar bittikten sonra ve hatta aylar sonra bacaklarımın iç tarafında daha az kas kütlesi olduğunu ve onlarla bağlantı kurmakta ve onları hissetmekte daha fazla zorlandığımı fark ettim. Bedenimde enerji yükünü nasıl işleyeceğimi bildiğim için o anki hissim, “Bir dakika, şimdi enerjim nereye gitti? O enerjiyi geri istiyorum!” oldu.

Bu hikâye EFT tekniğinin etkilerini tartışmaya değil, yalnızca EFT ile uzaklaştırdığımız enerji yükünün daha iyi anlaşılmasına davet sunar. Bazen bir belirti bizim için bir mesaj taşır. Enerji yüküyle bir süre kalmak, derin anlayışlar ortaya çıkarır ve bizi ilgili başka konulara yönlendirebilir. Enerji yükünün bedende özgürce akmasına izin vererek kendi ruhumuzla bağlantımızı derinleştirmiş oluruz. Bu basit ve etkili tekniğin en önemli tehlikesi sıklıkla elimizin altında olması ve çok sık kullanılması olabilir. Ayırt ediciliğinizi kullanmanız önerilir.

ENERJİ YÜKÜ ve TRAVMA



Eğer aşırı uyarılma sinir sisteminin hızlandırıcısı ise, hareketsizlik onun frenidir. Bu hallerin her ikisi de aynı anda meydana gelirse ezici bir çaresizlik oluşur.

PETER LEVINE¹

Uzun yıllar boyunca danışanlarımla çalışmak bana enerji yükünün dansını en derin saygımla gözlemlemeyi öğretti. Heyecandan korkuya, aşırı yüklenmeden yetersiz yüklenmeye, duygusal aşırılıktan hissizliğe uzanan bir çeşitlilikte, yaşam gücünün her bir ruhta karmaşık örüntüleri nasıl yarattığını gördüm. Bir kişinin geçmişinin bu örüntüleri nasıl oluşturduğunu ve bu oluşumun da şimdiki şartlar ile nasıl tetiklenebildiğini gördüm. Enerji yükünün her bireydeki ifadesini izlemek güzeldir. Bu enerji yüküne bedende hem özgürlük hem de huzur dolu bir yuva yaratabilmek, hem danışan hem de uygulayıcı için hiçbir şeyle kıyaslanamayacak büyüklükte bir ödüldür.

Enerji yükünün bu dansının en karmaşık olduğu alan, şüphesiz travma çalışmaları alanıdır. Bu alanda enerji yükü muazzam ya da belli belirsiz olabilir. Bu enerji kişiyi paramparça da edebilir, her şeyi tekrar düzene de sokabilir. Travmanın içerisindeki enerji yükünün izini sürmek saklamak oynamaya benzer, bir an onu görürsünüz bir an ortadan kaybolur ve sizi insan bilincinin gizeminde daha derinlere davet eder. Bir danışana travmatik durumlardaki enerji yükünü idare etmeyi öğretmek oldukça hassas bir sanattır, bir filmin sonuna saniyeler kala bir bombayı etkisiz hale getirmek gibidir. Bu eylem “patlamaya hazır” olumsuzluk döngülerini ustalık ve dikkatle çözerken patlamadan kaçınarak yapılmalıdır.

Travma ve onunla nasıl çalışılması gerektiğinin detaylı bir anlatımı bu kitabın kapsamını aşıyor olsa da bu konudan bahsediyorum çünkü *enerji yükünün idare edilmesi travma tedavisinde önemli bir rol oynar*. Enerji yüklenme ve enerji boşaltmaya dair temel egzersizler genel olarak bireylere faydalı olsa da travma ya da travma sonrası stres bozukluğu olan kişilerle çalışırken daha dikkatli ilerlemek gerekir.

Bu bölümün devamında travma içindeki *enerji yükünün* nasıl ele alınması gerektiği anlatılıyor. Bu konuda pek çok farklı öğretmen ve yazar ile çalıştım, bununla beraber Somatik Deneyimleme yöntemini yıllar önce Peter Levine ile çalıştığım için ona ayrıca borçluyum. Danışanlarla çalışmalarım o eğitim esnasında öğrendiklerimle şekillendi ve bana enerji yüküyle ilgili daha derin bir anlayış kazandırdı. İleriki sayfalarda konuyla ilgili söyleyeceklerimin çoğu Peter Levine'in alanında lider olan çalışmalarından uyarlandı.

Bir Konuyu Travmatik Yapan Unsur Nedir?

Sinir sistemlerimiz kendimizi koruma donanımı ile bütünleşik çalışır. Soğukta titrer, sıcak hissettiğimizde terleriz. Yüksek sesler bizi yerimizden sıçratır ve görüş alanımıza girebilecek aniden oluşmuş bir hareket aramak için dikkatimizi yönlendirir. Tehdit altında hissettiğimizde bedenimiz enerji yüküyle dolar ve hayatta kalmayı sağlama amacıyla bize hem harekete geçmek için yüksek farkındalık hem de enerji verir. Hayatta kalma garantiye alındığında ve tehdit çözülüp uzaklaştırıldığında, yeniden bizi dengeye getiren temel enerji seviyesine dönebiliriz. (Hayatta kalma güdülerini Bölüm 11'deki Birinci Çakra konusunu anlatırken daha detaylı inceleyeceğiz.)

Travma, sinir sistemi zorlandığında ve kendini koruma içgüdülerimiz bu görevlerini yerine getiremediklerinde oluşur. Bu cümle, travmanın durdurmaya gücümüzün yetmediği korkunç durumlarda oluştuğunu söylemenin nispeten hoş bir yoludur.

Belki durum öylesine korkutucudur ki içimizde tepki bile oluşmaz, “korkudan donup kalmak” deyiminde ifade edildiği gibi tepkimiz bedenimizin merkezinde donar ya da engellenir. Pek çok insan bunu rüyasında ya da gerçekte yaşamıştır: Olduğu yere çakılma, hareket edememe, bağırırmaya çalışıp ses çıkaramama hali başımıza gelmiştir. “Far tutulmuş tavşan” ifadesi de bu donup kalma tepkisini tam olarak anlatır. Kişi net

düşünemez ya da harekete geçemez. Bu durum enerji yükünün yokluğunu değil, enerji yükünün bir yerlerde kilitlendiğini gösterir.

Bazen kendini koruma içgüdüsü yükselir fakat taşıyabileceğimizden daha büyük bir tehditle karşılaşırız. Kaçmak ya da biriyle savaşmak gibi doğal eğilimlerimizi görmezden gelmek zorunda olduğumuzu anlarız çünkü bu davranışlar işleri daha da zorlaştırabilir. Bu durum, küçük bir çocuğun “devasa” bir ebeveyn öfkesiyle karşılaştığında ya da biri, karşı şeritten üzerine bir kamyon geldiğini gördüğünde ortaya çıkar. Bu örneklerde yapabileceğiniz çok az şey vardır, bu yüzden ortaya çıkan kendini koruma içgüdüsü görevini tamamlayamaz. Ancak ona eşlik eden yoğun enerji yükü yükselir ve öyle kalır.

Tecavüz, savaş, fiziksel şiddet ya da cinsel taciz gibi bazı travmalar gün gibi ortadadır. Bununla beraber ameliyat (özellikle çocukken geçirilen), araba kazaları, spor yaralanmaları, çene ve diş müdahaleleri, zorbalık, toplum içinde küçük düşürülme, uzun süren hareketsizlik, ciddi hastalıklar, ciddi tehdit, sözlü taciz ve aşırı görmezden gelinme gibi durumlar da travmatik olabilir. Travma, tecavüz ya da araba kazası gibi bir kez olmuş bir olayın yanı sıra bir çocuğun sürekli eleştirilme ya da reddedilmeye maruz kalarak duygusal travma yaşaması gibi tekrar tekrar oluşmuş ağır deneyimlerden de kaynaklanabilir. Ayrıca bir çocukken bacaklarındaki alçıya katlanmış olmak, uzun süren bir hastalıkta yatağa bağımlı kalmak ya da mahkûm olmak, özellikle küçük yaşta bir ebeveyninden ya da sevilen birinden uzun süre ayrı kalmak gibi uzun sürmüş deneyimler de travmaya sebep olabilir. Sevdiğiniz birinin ölümü gibi ani ve yıkıcı bir kayıp, doğal afette evini ya da köyünü kaybetmek, birine zarar verildiğine şahit olmak gibi konular da travma sebebidir. Ve son olarak bir çocuk, çocuklukta önemli aşamaları yeterli düzeyde tamamlayabilmek için ihtiyaç duyduğu unsurları alamazsa gelişimsel travma ortaya çıkabilir.

Buradaki önemli nokta, travmaya *yol açabilecek* unsurlar değil, o duruma sinir sisteminin verdiği *tepkidir*. Sinir sistemi zorlanır ve sıkışmış hale gelirse kişi travma yaşar. Eğer kişi saldırgandan kurtulur, güvenli bir yere kaçır ya da çözüm odaklı bir şekilde enerjisini harekete geçirip bu durumu aşabilirse travmanın oluşma şansı azalır.

Enerji Yüküne Ne Olur?

Travma sırasında bedende oluşan yüksek enerji yükü harekete geçmekle boşaltılamaz. Bunun yerine enerji kendi etrafında dönerek zihin,

beden, duygu ya da ruhun herhangi bir ögesini etkileyebilecek bir enerji girdabı oluşturur. Böylece enerji yükü dokulara, davranış örüntülerine, duygusal hallere ya da takıntılı düşüncelere bağlanır. Peter Levine bu durumu normal bir deneyim içinde dönüp duran rahatsız edici enerji tanımlıya beraber *travma girdabı* olarak adlandırır.

Her ne kadar mantık dışı görünse de, kişi *bilinçdışı bir şekilde* esas travmasına benzer durumları çekebilir; örneğin babası gibi şiddet eğilimli ya da alkolik biriyle evlenebilir, birden fazla trafik kazasına karışabilir ya da kendini tehlikeye sokabilir. *Bilinçdışı* diyorum çünkü aklı başında hangi insan kendisini travmatik bir duruma bilerek maruz bırakabilir ki? Bu durum özümüzün, esas olay sırasında boşaltılamamış enerjiyi aynı örüntüyü arayıp bularak boşaltma çabası gibi görülebilir. Ancak burada bir paradoks göze çarpar. Yükselen enerji yükü dışarıya çıkacak bir yer arıyor olabilir fakat bunun yerine, benzer bir durumda kalarak savunmaları güçlendirip kişiyi önceki halinden daha da sıkışmış bir hale de getirebilir.

Eğer bu savunma bir donma tepkisi ise, iyi bir durum hakkında heyecanlanma dahil olmak üzere herhangi bir yüksek enerji yükü içeren durum aynı donma tepkisini tetikleyebilir. Eğer savunma “savaş ya da kaç” ise eşinizle tartışmada, iş yerindeki bir zorlukta ya da enerjinizi yükselten herhangi bir durumda aynı tepkiyi vermek üzere tetiklenebilirsiniz. Aniden beden koşmaya ya da birini yumruklamaya hazır olabilir. Bu tepkiler ortaya çıktığında tıpkı başkasının sürdüğü arabada oturuyor gibiyizdir ve olaylar kontrolümüzde değildir.

Enerji Yükünün Üç Geçidi

Polyvagal Duygu Teorisinin² yaratıcısı Stephen Porges, kişi tehdit altında hissettiğinde devreye giren üç temel sinirsel geçit olduğunu söyler. Bu tepki kanalları, beynin bölümlerini devreye sokan ana kafatası siniri olan vagus sinirinin çeşitli kolları üzerinden olduğu kadar; kalbi, akciğerleri, sindirim sistemini ve kas ifadelerini de etkileyerek çalışır. Bu üç kanal travmaya karşı üç farklı tepki geliştirir ya da travmatik hatıranın ileriki bir zamanda tetiklenmesini sağlar.

1. Kapanma

Evrimsel açıdan konuşacak olursak bu en eski geçit, psikolojik bir “kapanma” yaratır. Hayvanların dünyasında bu

durum görölmekten ya da saldırıya uğramaktan kaçınmak için “ölü taklidi yapmak” ile ilgili bir davranış olabilir. İşte bu *donma tepkisi*dir. Düşünme, hissetme ya da harekete geçme kapasitemizi kaybederiz. Olduğumuz yere çakılıp kalır, adım atamaz ya da bedenimizi hareket ettiremeyiz. Ameliyatlar, trafik kazaları ya da aşırı travmatik deneyimler sırasında kişiler, olmakta olandan tamamen koştukları ve bedenlerinin üzerinde süzölüyor gibi hissettikleri deneyimler yaşarlar.

Bu kapanma, bedeni uyuşturarak acının ve dehşetin etkisini azaltan biyolojik bir mekanizmadır. Ancak bu, bizim kontrolümüz dışındadır. Vagus sinirinin bu yönü devreye girdiğinde kendi kendine oluşur. Kontrolden çıkmış olmak ise kişide utanca ya da daha büyük bir korkuya neden olabilir. Bu yüzden insanlar geçmiş travmalarına bakarken onu durdurmak için neden daha fazla şey yapmadıklarını düşünürler. Harekete geçmekte başarısız oldukları için kendilerine kızabilir, bunun, gerekli olduğunda devreye giren biyolojik bir tepki olduğunu fark etmeyebilirler.

Travma sonrası stres bozukluğunda, travmanın gerçekte olmadığı sonraki durumlarda kapanma mekanizması devreye girebilir. Kişi savaş travmasından görüntüler hatırlayabilir ya da seks sırasında “durum dışı” kalabilirler. Çünkü donma tepkisi sindirim ya da derin nefes alma gibi işlevleri durdurabilir, bununla beraber bazen de acı ve tıkanmış enerji de dâhil olmak üzere hayat boyu süren psikolojik sorunlar yaratabilir.

Ben yirmili yaşlarıma dair utanç verici bir akşam hatırlıyorum; tamamı kadınlardan oluşan bir rock müzik grubunda elektronik piyano çalıyordum. Benim tek başıma çalmam gereken bölüm geldiğinde o andaki kaygım beni çok farklı bir hale soktu. Hangi şarkıyı çalmakta olduğumuzu, benim hangi notada olduğumu ya da ne yapmam gerektiğini hatırlayamadım. Parmaklarımı bile zar zor hareket ettiriyordum. Dinleyiciler çok uzakta gibiydiler, sanki bir rüyanın içindeydim. Gruptaki arkadaşlarımla isimlerini hatırlayamadım. Bu olaydan öyle büyük utanç duydum ki grup arkadaşım

bile yüzleşmek istemedim. Kısa zaman sonra, sahne almayı bıraktım ve müziği hobi olarak yapmaya devam ettim. Hiçbir tehlike içermediği halde o anki durumun yüksek enerji yükü nedeniyle tetiklenen donma tepkisi yaşadığımı biliyorum.

2. *Savaş ya da Kaç*

Polyvagal teorisinde bir sonraki geçit, bedeni savaşmaya ya da kaçmaya hazırlar. Bu noktada stres hormonları kana karışır, kalp hızlı atmaya başlar ve kaslar hareket için hazırlanır. Buradaki önemli nokta, savaşmak ya da kaçmak için bedene hücum eden enerji yükü harekete geçerek “harcanmazsa” beden için bir hayli yüksek stres yaratacak şekilde onu sürekli savunmaya hazır bir halde tutmaya başlar. Kişi kendini tehlike arayışı içinde “savaşacak bir sebep” ararken bulabilir.

Beden bu hâl içinde kilitlenirse, yüksek enerji yükü de kilitlenir fakat bilinçli bir şekilde dışarıya çıkış yolu arar. Kişi takıntılı bir şekilde egzersiz yaparak, koşarak ya da kumar oynayarak bu enerjiyi boşaltmaya çalışır. Çünkü beden, hiçbir tehdit olmadığı halde korku içindedir, zihin bu korkuyu doğrulamak için sürekli dışarıda bir sebep arar. Zaman zaman danışanlarıma, “Bedeninde korku hissediyor olman ortada korkacak bir şey olduğu anlamına gelmez,” derim. Ancak onların içsel halleri benim sözlerimden daha etkilidir.

3. *Sosyal Bağlantı*

Üçüncü ve en güncel evrimsel tepki, sosyal bağlantı arayışıdır. Vagus sinirinin bu bölümü sesi, orta kulağı ve yüz kaslarını devreye sokar. Shelley Taylor’un teorisine göre erkeklerin “savaş ya da kaç”, kadınların ise “yaklaş ve tanış” eğiliminde olması, bu üçüncü kanalı sosyal bağlantı şeklinde yansıtıyor olabilir. (Yine de hem kadınlar hem de erkekler bu polyvagal tepkilerin hepsine maruz kalabilirler.)

Sosyal ipuçları güvenliği işaret ediyorsa, tıpkı bir annenin çocuğunu sakinleştirmesi gibi, daha ilkel tepkiler engellenir ve sosyal bağlantı oluşabilir. Ancak bunun tam tersi de meydana gelebilir: Kişi bir “savaş ya da kaç” halindeyse ya da kapanma yaşıyorsa bu haller sosyal olarak bağlantı kurma

yetisini engelleyebilir. Tetiklendiğiniz zaman yumuşak, açık ve samimi kalmanız zordur. (İlişkilerde enerji yükü örüntüleri Bölüm 24’te daha detaylı anlatılacaktır.)

Travmanın Enerji Yüğüyle Çalışma

Travmayı iyileştirmek için kişi çok dikkatli olmak koşuluyla enerjisini boşaltmalıdır. Bu alanda ilerlemenin en güvenli yolu küçük, ayrı ayrı paketler halinde, bir düdüklü tencerenin kapağını açmadan önce buharın çıkmasına izin vermek gibi o enerjiyi boşaltmaktır. Bunu etkili bir şekilde yapabilmek için kişinin enerji yükünün izini sürmeyi bilmek büyük önem taşır. Travma ile çalışmak hatırı sayılır derecede bir eğitim gerektirir, burada sunduklarım yalnızca kısa bir sunumdur ve belli başlı yol gösterici unsurlardır.

Güvenliği Sağlayın

Travma konusunda danışanlarla çalışırken, bağlantı ve uyumlanma için zaman ayırır ve güvenliği sağlamakla başlarım. Bunu derin bir dinleme yapıp duyduklarımı samimi bir merak ve şefkatle tekrar ederek yaparım.

Daha sonra danışanımdan, hayatında güvende, güçlü, huzurlu, mutlu ya da bağlantıda hissettiği bir zamanı düşünmesini isterim. Eğer “Sahilde köpeğimle birlikte yürürken” ya da “Köyde yaşayan büyükanne mi ziyaret ettiğimde” gibi cevaplar alırsam kendisini bu hayal ettiği sahneye yoğunlaşmaya ve bunu yaparken nasıl hissettiğini keşfetmeye davet ederim. Bu hayalin etkili olup olmadığını anlamak için dikkatlice bakarım. Danışanım rahatlıyor mu? Nefesi derinleşiyor, bedeni sakinleşiyor mu? Onun, daha şimdiki anda kaldığını görebiliyor muyum? Daha sakin hissediyor mu? Eğer öyleyse sinir sistemi sakinleşmeye ihtiyaç duyduğunda onu götürebileceğim bir “kaynak” bulmuşum demektir.

Eğer bu görüntü rahatlama sağlamazsa kullanmak için işe yarayacak bir şey bulana kadar başka bir kaynak ararım. Eğer kişi böyle bir anı hatırlayamazsa, sevildiği ya da güvende olduğu bir anıya sahip değilse, bir hikâye yazmasını isterim. Bir ejderha tarafından korunduğunu, bulutların üzerinde süzüldüğünü ya da Ay’da yaşadığını hayal edebilir. Bu hikâyenin gerçekçi olmasına gerek yoktur, rahatlama, güvenlik, huzur ya da esenlik yaratması yeterlidir.

Küçük Enerji Boşaltımları Sağlayın

Daha sonra, travma ile ilgili konuşmaya bile başlamadan önce, elimde olan konularla küçük enerji boşaltımlarına başlarım. Genellikle çalışma gruplarında, grubun önüne çıkarak çalışmaya gönüllü olan kişilerde enerji yükü tavan yapar. Böyle yüklü bir enerji ile travma anısına gitmek istemem. Bu yüzden enerjileri yönetilebilir seviyeye gelene dek onlardan avuçlarımı itmelerini, havaya tekme atmalarını, oldukları yerde koşmalarını ya da hafif sesler çıkarmalarını isterim.

Enerji biraz boşalınca travmanın uzak köşelerinden başlayarak yavaşça ilerlerim. Eğer konu işten eve gelirken olan bir trafik kazası ise, öncelikle kişi o sabah evden ayrılmadan önce ne olduğuna bakarım. Belki o kişi eşiyle tartışıyordu ve olanları anlatırken de enerji yükü artabilir. Bu durumda her şey normale dönene ve kişi rahat ve mevcut hale gelene dek o az miktardaki enerji yükünü boşaltırım.

Kişi dengeye döndüğünde, yine de sınırında durmaya özen göstererek, travmaya biraz daha yaklaşıyorum. “Kaza olduğu gün iş yerinde keyfin nasıldı? Günün sonunda otoparka yürürken nasıl hissediyordun?” Eğer bu aşamada devreye giren bir şey olursa kişinin yüksek enerji haline girmesine izin vermeden o enerjiyi boşaltırım ve dengeden asla uzaklaşmam. Böylece enerji yükü her aşamada belli bir seviyede kalır ve danışan da güçlenmiş hissederek.

Hikâye travma anına doğru ilerlerken enerji yükü paketleri yoğunlaşmaya başlar. Yine de küçük adımlarla boşaltımı sağlarım, danışanın dikkatini sık sık şu sözlerle çekerim: “Burada biraz kalıp bir nefes alalım. Bedeninde değişen bir şey var mı?” Enerji yükü bir kez fark edildiğinde danışan bir parça daha boşaltma şansına sahip olur.

İçgüdüsel Tepkileri Eski Haline Getirin

Enerji yükü, bedenin farklı bölümlerini harekete geçirdiği için bedenin ilgili bölümünün ne yapmak istediğini sorarım. Örneğin, kişi ellerinin titrediğini fark ederse ona ellerinin ne yapmak istediğini sorarım. Belki elleri bir şeyi itmek ya da birini kendine çekmek istiyor olabilir. Eğer mümkünse ellerine itebilecekleri ya da çekebilecekleri bir nesne veririm, çoğunlukla onların ellerine direnç gösteren kendi ellerimi kullanırım. Ve ilerlemeden önce her rahatlama alanında duraklayarak kişinin dengeye dönmesini beklerim.

Küçük enerji boşaltımları arasında dengelenme anlarını sağlamlaştırmayı tercih ederim. “Nefesinin rahatladığını görüyorum, omuzların da rahatladı. Burada biraz kalıp bu rahatlama halini gerçekten hissedelim.” İlerlemek için acele etmeye gerek yoktur. Hoşa giden hislerin yerleşmesine izin vermek daha önemlidir, böylece beynin korku alışkanlığı ve onu devreye sokmasını yeniden düzenleyerek sinir sisteminde yeni bir sakinlik deneyimi yaratırız. Ayrıca bu durumu, olumlu anıya tekrar dönüp onu sağlamlaştırarak da yaratmak mümkündür.

Travmayı Çözmek

Travmatik anının özünde, orada hazır bekleyen bir enerji girdabı vardır. Henüz boşaltılmamış olduğu için hiç fayda sağlamayan ve zamanın akışının ötesinde varolan bir enerji girdabı gibi bir döngü içinde döner durur. Şimdiki zaman bizim çevremizde ilerler fakat biz travma girdabındaysak beş yaşındayken olan bir olaya sanki dünmüş gibi takılıp kalırız.

Danışan, travma girdabının içinden yürüyebilecek hale gelene dek küçük enerji paketlerini boşaltmak için birkaç seans gerekebilir. O noktaya gelmek için asla acele etmem, enerji yükünün konfor alanında kalmasını sağlamak için sürekli takip ederek doğal bir şekilde çözülmesine izin veririm. Belki travma o seansta çözülür, belki de haftalar alabilir.

Travmayı çözmek; ses çıkarma, bedeni hareket ettirme, silkelenme, ayakları yere vurma ya da bir battaniyeye sarılma gibi korunma halini içerebilir. Bir uygulayıcı olarak, bir kişinin o enerjiyi boşaltması için hangi yolun doğru olduğunu söylemek bana göre değil; bunun yerine bedenin doğal eğilimlerini takip etmek ve kişinin aşırı yüklenmesini önleyerek o eğilimlerin yavaş ve güvenli bir şekilde ortaya çıkmasına izin vermek doğru olacaktır.

Travma İle Yeni Bir Anlaşma Yapmak

Travmanın enerjisi yeterli bir şekilde boşatıldığı zaman, iyileşme süreci yeni bir yöne doğru ilerleyebilir. Travmaya *direkt olarak* ilerlemek yerine, yolda giderken küçük boşaltımlar yapmak kişinin şimdi daha olumlu bir deneyimi yeniden yaratmasına ve travmadan uzaklaşmasına yardım eder. Bazı zamanlar kişiye, büyüdüğü zamana dair alternatif bir deneyim sunarım: “Üç yaşında olduğunu ve iyi bir korunmaya sahip olduğunu hayal

et. Üç yaşındaki bedeninde hangi hisler değişirdi?” Sonra zamanı ileriye taşıyım. “Şimdi üç yaşındasın ve güvendesin, beş yaşında anasınıfına gitmek nasıl hissettirirdi? . . . üçüncü sınıfta olmak. . . orta okula gitmek . . . liseye gitmek . . . üniversiteye gitmek . . . ve evlenmek nasıl hissettirirdi?” Elbette bu akış çok yavaş ilerler; kişiye her aşamada, o aşama için gereken güvenlik, güç, sevgi, korunma ve kendine güvenme programını “yüklemesi” için izin verilir. Bu hayalin bedene yüklendiğinden emin olmak için genellikle, “Bu deneyimi tüm hücrelerinin içine çek,” yönergesini veriririm. Önemli olan nokta olayın gerçekten olup olmaması değil, olumlu senaryo gerçekleşmiş olduğunda hissedilen *duyguyu* yüklemektir.

Yine de travmanın enerjisi boşalınca dek, bu alternatif gerçekliği hayal etmek imkânsız görünebilir. Enerji yükü eski örüntüyü yerinde tuttuğu için hayali yeni örüntü kolay yerleşmeyecektir. Yaşananların dehşeti veya ıstırapı salındıktan sonra, anının bileşenleri tekrar düzenlenebilir.

Bunu Kendi Kendine Yapmak Mümkün mü?

Yıllar önce, iki kaburgamın kırıldığı ve akciğerimin delindiği bir trafik kazası geçirmiştım. Bir şekilde travma geçirdiğimi söylememe bile gerek yok sanırım. Kaburgalarım öyle çok acıyordu ki gövdemdeki en küçük hareket keskin bir acı yaratıyordu. Bir ay kadar süren iyileşme sürecimden sonra bir gece uyandım, o an içimdekileri atmam gerektiğini biliyordum. Bedenimi artık az da olsa sağa sola döndürebiliyordum. Sesler çıkararak ve küçük hareketlerle bir enerji boşaltımı sağladım. Travma konusunda eğitim almış olduğum için, ne yaptığımı biliyordum. Bedenimin dürtülerini takip etmeyi ve bunu yavaş yavaş yapmam gerektiğini biliyordum.

O an, çoğu kişinin böyle bir dürtüyle ne yapacaklarını bilemeyeceklerini düşündüm. Muhtemelen tam enerji boşalacağı sırada o dürtüyü bastıracak ya da gecenin bir vaktinde garip sesler çıkarmaktan ya da silkenmekten utanacaklardır.

Genel olarak, eğitimli bir terapistin dışarıdan desteğini almadan kişinin kendi travmasını iyileştirmesi zordur. Kendi enerji yükümüzün yoğun tetiklemelerini ele almayı ya da donma tepkisini ve savaş/kaç halinin devreye girişini engellemeyi başaramayabiliriz.

Eğer travmatik bir anı beklenmedik bir anda ortaya çıkarsa, onu idare etmekle ilgili biraz bilgi sahibi olmanın faydası olur. Bu enerji yüküyle tanışın ve ne yapmak istediğini fark edin. Onu küçük ve idare edilebilir

kısımlar halinde boşaltın ve iyileşmeye doğru ilerlerken yavaş gidecek kadar sabırlı olun. Daha düzenli bir hale geldiğinizde o sakinlik ve güvenlik hissini bedene sabitleyin.

Konfor Alanını Yönetmek

Travma ile çalışmak oldukça hassas bir sanattır. Travma, tekrar uyanıldığında çaresizlik, donma ya da savaş/kaç halinin devreye girişi gibi temel tepkileri tekrar yaratabilecek kadar muazzam bir enerji yükü barındırır. Bir danışanı direkt olarak travmanın içine sokup aynı çaresizlik anılarını tekrar tekrar yaşatmaktan ve bir anda bırakıvermesini beklemekten kaçının. Kişinin enerji yükünü boşaltma sürecinde, onu konfor alanından çıkarmadan güvenlik içinde hissettirmek ve söz konusu enerji yükünü küçük paketler halinde, her adımda kendine güven geliştirerek salmasına yardım etmek daha iyi sonuç verir. Pek çok terapist ve bedenle çalışan uzman, travma ile çalışma eğitimleri olmasa da beklenmedik bir anda danışanlarının travmasına denk gelebilirler. Bu sebeple, “yavaş ve güvenli ilerleme” kuralını hatırlamak son derece yol gösterici olabilir.

Kısım 3

**ENERJİ YÜKÜ
ve
ÇAKRALAR**

RUHUN MİMARİSİ



Enerji Yüğü ve Çakra Sistemi

*Ruhun uyanışındaki çekimi ve güzelliğı algımlarken,
farkındalığınıza derin bir hayranlık hissinin dolmasına izin verin.*

JAMES O'DEA

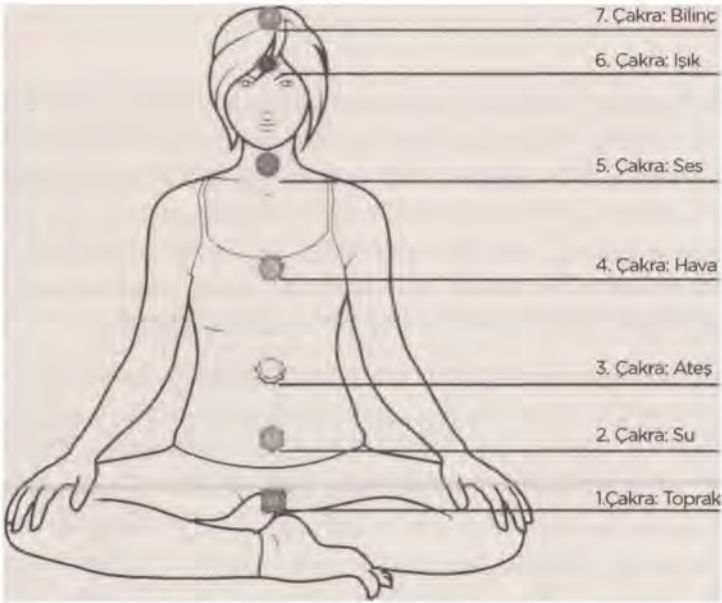
Her birimizin içindeki kutsal merkezde, yaşamsal enerjinin döndüğü çakra adı verilen yedi girdap bulunur. Bedenin enerjik merkezinde dikey olarak yerleşen çakra sistemi, ruhun yaşam gücünü yöneten organize bir yapıdır. Ben onu *ruhun mimarisi* olarak adlandırıyorum. Her bir çakra beden tapınağınızda belli bir çeşit enerjiyi işleyen bir odadır, tıpkı evinizde farklı enerjileri barındıran odalarınız gibi. Enerji yüğü ve enerji bedeni ile çalışacaksa, onun temel mimarisini anlamamız gerekir.

Çakralar, insan deneyimini her alanda oluşturan enerji yükünü her formda işler: Bu yelpaze en ilkel içgüdülerden duygulara, harekete, ilişkilere, iletişime, vizyona ve en yüksek bilincinize kadar uzanır. Diğer kitaplarımda çakra felsefesi ve psikolojisi ile ilgili oldukça detaylı şekilde yazdım. Burada, özellikle çakraların enerji yükünü nasıl işlediğine ve bunun yanında enerji yükleme, boşaltma ve nihai olarak dengeleme egzersizlerini ele alacağım. Eğer çakralar konusuna yeni başladıysanız bu bölüm size bir temel oluşturacaktır. Çakra teorileri sizin için tanıdıksa belki yeni bilgi öğrenme şansınızın daha fazla olacağı ve her bir çakraya tek tek değinilen bölüm 11-17 arasına ilerlemek isteyebilirsiniz.

Enerji Sistemi Olarak akralar

akra kelimesi Hindistan'a ait kadim bir dil olan Sanskrit dilinden gelir ve *tekerlek* ya da *disk* anlamındadır. Bu terim kadim insanların bildiği bir benzetme olmasa da bu tekerlekler bir zamanlar bilgisayarımızda kullandığımız eski moda disketlere benzer. Her bir çakra farklı bir program dizisini işler; ilişki programı, dil programı ya da hafızada depolanmış görüntü ya da hisler gibi.

akralar, süptil beden olarak adlandırılan, zihin ve bedenin birleştiği yerde bulunur ve şekil 7'de gösterildiği gibi fiziksel bedende de yer alırlar. Bölüm 2'de anlatıldığı gibi *enerji, bilinç ve fiziksel beden arasında bir arabirimdir*. akralar her ne kadar bir organ ya da kemik gibi fiziksel olmasalar da onlar, sizin fiziksel bedendeki deneyiminizi etkiler. Karnınızda uçuşan kelebekler, boğazınızdaki düğümler ya da sırtınızdaki bir ağrı, çakraların bu bölgelerdeki etkisinden kaynaklanabilir.



şekil 7-akra Elementleri

Benim akralarla ilgili tanımım ise şudur:

akra, yaşam gücü yani enerji yükünün algılanma, uyumlanma, depolanma ve ifade edilmesini sağlayan düzenleme merkezidir.

Her bir çakra farklı türde enerjiyi düzenler ve belirli bir element ile ilişkilendirilir. Aslında elementler çakraların işlevlerini anlamak için en basit yoldur çünkü bu elementler hem içimizde hem de çevremizde mevcuttur (şekil 7). Toprak, en alttadır ve katıdır. O bizim temelimizdir. Su, akışkandır ve enerjiyi harekete geçirir. Ateş, her şeyi enerjiye dönüştürür; hava, genişler; ses, bir titreşimdir; ışık, daha yüksek bir titreşimdir ve bilinç, sınırsız ve maddesel olmayan özdür.

akralar hem enerji yüklenme hem de enerji boşaltımını sağlayan temel çıkış noktalarıdır, i ve dış dünya arasında geçit olarak işlev g r rl r. Ancak enerjiyi alan ve veren taraf olarak çakralar, her şeyi içeri alan ya da dışarı veren apaçık geçitler değildir. Bunun yerine, beden-zihin sisteminde yer alan ve enerjiyi hem bedene girenken hem de bedenden çıkarken filtreleyip kontrol eden zeki örüntülerdir; tıpkı bir binaya girip çıkanları kontrol eden bir kapıcı gibidir. Onlar bunu programlarına göre uygular.

akralar dış dünyadan enerjiyi alırlar, sonra onu “sindirir” sürecine sokar ve fiziksel, duygusal, enerjik, zihinsel ya da ruhsal bedenlerimize uygun hale getirirler. Onların, evrenselden bireysele doğru enerjinin “voltage” düşürdüğünü” söyleyebiliriz; bu durumu güneş panellerinin güneşten enerji alıp onu evinizde kullanmak üzere elektrige çevirmesi gibi düşünebiliriz. akralar bu enerjiyi daha sonra kullanmak üzere (bir anı ya da duygu olarak) depolayabilir ya da onu hareket ve ifade ile boşaltabilirler. Sağlıklı olmak için, her bir çakra kendi varoluş evresinde bu dört işlevi de yerine getirebilmelidir: *Alma, uyumlama, depolama ve ifade etme*. şimdi her bir işleve daha yakından bakalım.

Enerjiyi Alma

Bir akra içeri giren enerjiyi filtreler. İletişimi yürüten çakra olan boğaz çakrası, birinin söylediği sözleri alabilir fakat sadece bizim duymak isteyeğimiz sözleri seçerek dinleyebilir. İkinci akrada duygusal deneyimleri alırız fakat bu sırada iyi ve kötü deneyimler seçilmiş olur. Tepe akrasında gelen bilgiyi s zebilir ve dünya görüşümüze uymayanı görmezden gelebiliriz.

Görünen o ki sağlıklı ve hayat dolu kalabilmek için akralarımızı açıp onlar üzerinden enerjiyi almamız gerekiyor. Eğer çok filtreleme yaparsak tam kapasite ile enerji alma yetisini kaybederiz. Eğer yeterince filtreleme yapmazsak, işleme ya da uyumlama yapabileğimiz miktardan daha fazla girdi ile yüklenmiş oluruz.

Enerjiyi Uyumlama

Çakralar aynı zamanda enerjiyi özümüze *uyumlayan* unsurlardır. Bizim deneyim, düşünce, inanç ve duygularımızı işlemden geçirir ve aşağı yukarı yediğimiz yiyecekleri besin ögesi ve kaloriye dönüştüren sindirim sistemimiz gibi çalışırlar. Eğer aldığımız enerji ile uyumlu olmazsak, çakranın enerjisi, büyük bir dosyayı açarken kilitlenen bilgisayar ya da Şükran Günü yemeğini sindirmeye çalışan bir mide gibi yavaşlar. Bazı zamanlar, bir şeyi uyumlayacak, bütünleyecek kapasiteye sahip olmayız. Bu durum bazen biri sizinle başka bir dilde konuştuğunda, bir çocuk büyüme evresinin dışında kalan dersleri ya da ebeveynlerinin öfkesini anlayamadığında oluşabilir.

Yemek yediğinizde, o yiyeceği iyice sindirip bedende kullanabiliyor musunuz? Eğer biri size sevgi ve destek verirse onu içinize sindirip, sevildiğinizi daha sonra da hatırlıyor musunuz? Yeni bir konu öğrenirken konuyu anlayıp onu kavrayabiliyor musunuz? Sizi dinliyormuş gibi görünen ama sonrasında bir kelimesini dahi duymamış gibi davranan biriyle hiç konuştunuz mu? Çakralarınız yoluyla enerji yükünü alıp ifade ediyor olsanız da o *enerjiyi tutma* ve onu değerli bir unsura dönüştürme yeteneği sizin enerjiyi uyumlama ve depolama yeteneğinize bağlıdır.

Enerjiyi Depolama

Kalorilerin yağ olarak depolanabilmesi gibi çakralar da enerjiyi beden yapısı, duygular, alışkanlıklar ya da anılar halinde *depolayabilir*. Çakraların, tıpkı bir bilgisayarın programları diskinde depolaması gibi enerjiyi ve komplekslerimizin programını tekrar tekrar çalıştırarak depoladığını söyleyebiliriz. Eğer disk çok doluysa başka bir şey depolamaya yerimiz olmaz ve eski programları çalıştırmaya devam ederiz. Eğer depolama kapasitemiz rafları olmayan küçük bir dolap ya da hafızası düşük olan bir diskteki gibi çok azsa, bir şey koyacak yerimiz yok demektir.

Enerjiyi İfade Etme

Son olarak, çakralar enerjiyi *ifade eder*. Birine nasıl hissettiğimizi söyleriz ya da yöntemimizi planladıktan sonra harekete geçiriz. Eğer bir çakra yoluyla ifade edemez ve enerjiyi boşaltamazsak bu durum zamanla içeri aldığımız enerjiyi sınırlandırır.

Bu karmaşık sınıflandırma sürecinde çakralar içsel ve dışsal dünyalar arasında savunmalar inşa eder. Bu savunma hatları dışsal enerjiyi dışarıda, yaşamsal enerjiyi içeride tutmak üzere tasarlanmıştır. Eğer aptal olduğumuza dair bir inanç ya da duygularımıza olan güvensizlik gibi içimizde var olan bir enerjinin uygun olmadığını düşünüyorsak, çakralar onun ifade edilmesini ya da boşaltımını engelleyerek o enerjiyi içeride tutar.

Eğer güçlü bir duyguya sahip olduğunuz bir zamanda o duyguyu dışarıya vurmanız güvensiz ya da uygunsuzsa bu duygunun *boşaltılmasına* karşı bir savunma geliştirirsiniz. Hepimiz bunu kızmanın ya da ağlamanın iyi bir fikir olmadığı durumlarda yaparız. Eğer duyguları ifade etmenin hiçbir zaman güvenli olmadığı bir ortamda büyüdüyseniz bu alışkanlık ayrıca bedene kaydedilir. Belki duyguları işleyen alan olan ikinci çakrada kaydedilen bir geri durma örüntüsü, kendini ifade etme alanı olan boğaz çakrasında sizi tutan bir örüntü ya da üçüncü çakranın alanında sizi harekete geçemeyecek kadar korkutan bir örüntü olarak ortaya çıkabilir.

Böylece çakraların enerjiyi *alma, sınıflandırma, bütünleştirme, depolama ve ifade etme* gibi görevlerini yerine getirerek onu işlediğini görebiliriz. Enerji hem olumlu hem olumsuz ve bazen ikisinin karışımı olarak pek çok şekle girebildiği için bu yedi çakra her bir kişinin ruhuna ait mimaride oldukça karmaşık örüntüler oluşturabilir. Çakralarla çalışmak her çakranın enerji yükünü işleme sürecinde üstlendiği rolü derin bir şekilde anlamayı gerektirir.

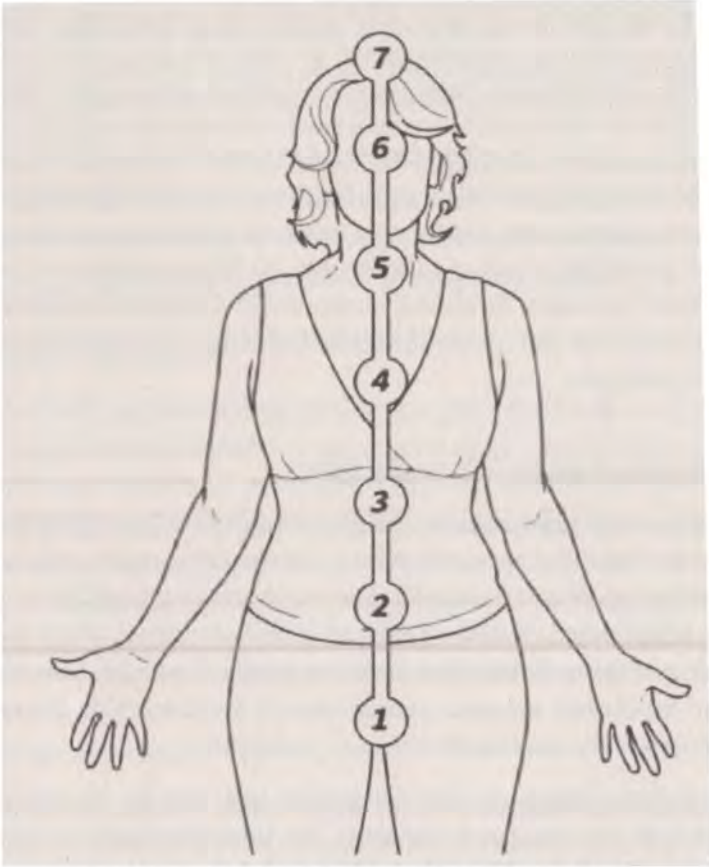
Depolama Cepleri Olarak Çakralar

Bedenin enerji yükünü yedek pil gibi nasıl depoladığını gördük. Çakralar her biri kendine ait enerji yüküne sahip olan deneyimleri, anıları, alışkanlıkları ve inançları depolar. Travmatik anılar gibigüçlü bir enerji yüküne sahip anılar, bedenin çeşitli bölgelerinde yüksek enerji biriktirir. Bu durum hem olumlu hem olumsuz yönde işleyebilir. Birinin sevgi enerjisini depolamak umutsuz zamanlarda sizi destekleyebilir, öte yandan biriktirdiğiniz öfke istenmedik bir anda patlayabilir.

Eğer bedenin ortasında enerjinin yukarı aşağı hareket edebileceği dikey ve büyük bir tüp hayal ederseniz, bu tüpün herhangi bir yerinde enerjiyi depolamak istediğinizde onu koymak için bir yer yaratmanız gerektiğini anlarsınız. Katlar arasında hareket eden ama enerji depolamaya ihtiyacı olmayan (sadece insanları katlara taşıyan) bir asansör gibi bizim de özümüz enerjinin çakra sisteminde aşağıyla yukarı, kaynakla varlık,

zihin ile beden, ruh ve madde arasında enerji taşıma işini üstlenir. Ancak bu merkez, enerji yükü için yalnızca bir kanaldır, enerjiyi yalnızca çakralar depolayabilir. Bir pipetin içindeki sıvı gibi enerji yükselip düşebilir, yol üzerinde bir çeşit “depolama cebi” yapmazsanız, enerjiyi istediğiniz yerde tutmak için bir sistem yoktur.

Çakraları bedenin merkezi boyunca sıralanmış enerji depolama cepleri olarak düşünebiliriz; çakralar yalnızca içinden geçen enerjiyi gözlemleyen değil, uyumlanmış olan enerjiyi beden yapısında, hafızada ya da davranışlarda depolayan enerjik “alanlardır” (bkz. Şekil 8). Bu alan elbette fiziksel bir alan değildir, bedeni açıp bakarsanız bulamazsınız; onlar açılma ve genişlemenin enerjik duyumdur.



Şekil 8- Enerji Yükünü Depolayan Cepler Olarak Çakralar

Aşırı ve Yetersiz Çalışan Çakralar

Çakralar elektronik aletlerin kondansatörü ya da rezistansı gibi enerji yükünü yükseltebilir ya da düşürebilir. Eğer duygularınızı ya da cinselliğinizi hissetmeme alışkanlığınız varsa ikinci çakra kendi seviyesinde enerjiyi azaltmak için onu bastıracaktır. Bu durum bir direnç yaratır ve ikinci çakradan geçen her şeyin hızını azaltarak, örneğin bel ağrısına sebep olabilir. Eğer alışkanlığınız sürekli zihinde yaşamaksa ve her şeyi zihinsel olarak anlamaya çabalıyorsanız bir sorunla karşılaştığınızda, daha tepedeki çakralarınıza “ara gaz” verip alt çakralarınızdan yukarıya enerji çekersiniz. Daha sonra boğaz çakrası kasılarak enerjiyi baş bölgesindeki depolama cebinde tutarak enerjinin bedene doğru inmesini engelleyebilir.

Bir çakranın enerjiyi düzgün şekilde uyumlayabilme yeteneği, enerji yüklenme ve boşaltma dengesine bağlıdır. Eğer bir çakra boşaltılabileceğinden daha fazla enerji alıyorsa o çakra “aşırı” yüklenmiş olur. Eğer boğaz çakranız aşırı yüklenirse ya aşırı derecede konuşmaya odaklanırsınız ya da enerji boyun ve omuzlarınızda tıkanıp kalır. Bu alanda çok fazla “enerji” birikir fakat bu enerji durağandır. Aşırı çalışan bir çakrada enerjinin rahatça akmasını engelleyen çok fazla donuk enerji paketi vardır.

Yetersiz bir çakra bunun tam tersine, daha küçük bir “depolama cebi” yaparak kapanmaya başlar ya da geçişı tıkayarak yukarıdan toprağa doğru inen kanalı kilitler. Enerjiyi içeri alma şansı olsa bile çakra bunu yapamaz çünkü enerjiyi depolayacak yeterli yer yoktur. Bu durum küçük bir dairede yaşayan birine bir tır dolusu eşya teklif etmek gibidir. O kişinin mobilyaları alacak yeri yoktur.

Elbette ki tüm bunlar her zaman böyle sabit değildir. Çakranın farklı boyutlarında hem aşırılık hem de yetersizlik belirtileri görülebilir. Örneğin, hem duyguları hem cinselliği işlediği söylenen ikinci çakra, cinselliğe epeyce düşkün ve duygusal açıdan zayıf ya da çok duygusal ve cinselliğe pek ilgisi olmayan bir örüntü ortaya çıkarabilir. Bu durum yalnızca o kişinin ikinci çakrasını dengeleme çabasıyla uyguladığı bir örüntüdür.

Hem aşırı hem de yetersiz çalışan çakralar, içeri giren ve dışarı verilen enerjiyi düzenleyen bir savunma stratejisinin sonucudur. Aşırılık, bir *telafi etme* stratejisinden kaynaklanır; sevgi ya da güçlü hissetme gibi yeterince alamadığımız şeyleri telafi etmek için o konuya gereğinden fazla odaklanırsınız. Yetersiz bir çakra ise bir *kaçınma* stratejisinden kaynaklanır. Duygularımızı hissetmekten, harekete geçmekten ya da bir konuyla uğraşmaktan kaçınmak isteriz.

Sonuç olarak, kişiden kişiye değişen örüntüleriyle birlikte enerjiyi düzenleyen merkezler olarak çakraları anlamanın pek çok yönü vardır. Gözlerin her zaman burundan yukarıda yer aldığı insan yüzü gibi çakra sisteminin de evrensel yönlerinin yanı sıra her insana ait biricik olan kişisel ifadeleri de mevcuttur.

Aşağıdaki bölümde her bir çakranın enerji yükünü işleyişindeki farklı yollara daha detaylı şekilde değinilecektir.

ÇAKRA SİSTEMİ

ÇAKRA	YERİ	ANA GÖREVİ	AMAÇLARI	HAKLARI	GELİŞİMSEL EVRESİ
7	Kafanın tepesi, beyin zarı	Farkındalık	Bilgelik, bilgi, bilinç, ruhsal bağlantı	Bilme	Hayat boyu
6	Alın	İçgörü, hayal gücü	Psişik algı, doğru yorumlama, hayal gücü, görme	Görme	Ergenlik
5	Boğaz	İletişim	Net iletişim, yaratıcılık, uyum	Konuşma ve duyulma	7-12 yaş arası
4	Kalp	Sevgi, ilişkiler	Denge, şefkat, kendini kabul etme, iyi ilişkiler	Sevmek ve sevilme	4-7 yaş arası
3	Güneş sinir ağı	Güç, irade	Canlılık, anda kalmak, irade gücü, amaç, öz saygı	Harekete geçme	18 aylıktan 4 yaşa
2	Karın, cinsel organlar, bel, kalçalar	Cinsellik, duygular	Akışkanlık, haz, sağlıklı cinsellik, işlevsel hissetme	Hissetmek, istemek	6 aylıktan 2 yaşa kadar
1	Omurganın temeli, kuyruk sokumu	Hayatta kalma	Sabitlik, topraklanma, fiziksel sağlık, zenginlik, güven	Burada olmak, sahip olmak	Anne karnından 12 aya kadar

KİMLİK	GÖLGESİ	AŞIRI ÖZELLİKLERİ	YETERSİZ ÖZELLİKLERİ	ELEMENTİ
Evrensel (kendini bilme)	Bağlılık	Aşırı zihinsel, ruhsal bağımlılık, kafa karışıklığı, bedenden kopma	Öğrenme güçlüğü, ruhsal şüphecilik, sınırlı inançlar, materyalizm, duygusuzluk	Bilinçli düşünce
Arketip özellikli (kendini yansıtmı)	İllüzyon	Baş ağrıları, kabuslar, halüsinasyonlar, kuruntu, konsantrasyon güçlüğü	Zayıf hafıza, zayıf vizyon, örüntüleri görememe, inkâr	Işık
Yaratıcı (kendini ifade)	Yalanlar	Aşırı konuşma, dinleyememe, fazla uzatma, kekeleme	Konuşma korkusu, zayıf ritim duygusu, konuşma kaybı	Ses
Sosyal (kendini kabul etme)	Keder	Kişilere bağımlılık, zayıf sınırlar, sahiplenici, kıskanç, narsist	Utangaç, yalnız, izole, empati yoksunu, acı dolu, eleştirel	Hava
Ego (kendini tanımlama)	Utanç	Hükmedici, suçlayıcı, agresif, dağılmış, sürekli aktif	Zayıf irade, yetersiz öz saygı, pasif, tembel, korkak	Ateş
Duygusal (kendinden hoşnut olma)	Suçluluk	Aşırı duygusal, zayıf sınırlar, seks bağımlılığı, obsesif bağılıklar	Cinsel soğukluk, iktidarsızlık, katılık, duygusal hissizlik, haz korkusu	Su
Fiziksel (kendini koruma)	Korku	Ağırılık, tembellik, tekdüzelik, obezite, istifçilik, maddecilik	Sık sık korkma, disiplin eksikliği, huzursuz, aşırı zayıf, dalgınlık	Toprak

BİRİNCİ ÇAKRA



Savaş, Kaç, Don ya da Kapan

İnsanın varoluşu bedenlenme gerçeğine dayanır.

STANLEY KELEMAN

Birinci çakra *toprak* elementine karşılık gelir ve temel hayatta kalma içgüdülerini temsil eder. Bu içgüdüler sinir sisteminize işlenmiş bir şekilde doğarsınız. Onlar olmaksızın, yeni doğan bir bebek nasıl emeyeceğini, bir anne çocuğuna nasıl bakacağını bilemezdi ve insan türü asla hayatta kalamazdı. İçgüdüler doğal olarak ilkelidir: Çoğu zaman bizim farkındalığımızın dışında çok hızlı bir şekilde yükselir ve kendi programlarını çalıştırır.

Bir durum hayatta kalma içgüdülerinizi tetiklediğinde, neredeyse her zaman güçlü bir enerji yükü ona eşlik eder. Bu enerji birinci çakra üzerinde önemli bir amaca sahiptir: *Bedenin hayatta kaldığından emin olmak*. Acıktığınızda yiyecek avına çıkmak, yorgun olduğunuzda uyumak, yırtıcı bir hayvanla savaşmak ya da tehlikeden kaçmakla ilgili bir içgüdü olabilir. Tüm bu hareketler muazzam ölçüde bir enerji gerektirir ve ihtiyaç duyulursa bu enerji beden, zihin ya da çakra sisteminden çıkarılır.

Başka bir deyişle, biri size silah doğrultursa ve hayatınızı kurtarmak için koşarsanız okuduğunuz kitabı, nasıl gördüğünüzü ya da vergilerinizi ödeyip ödemediğinizi düşünmezsiniz. Hayatta kalma ihtiyaçlarınız sistemi ele alır ve tekrar güvende olmak için ne gerekiyorsa yapar.

Kriz anında, zihinden, sindirim sisteminden ve araya girebilecek her alandan enerji çekilerek hayatı kurtarmak için kullanılır. Tehlike

geçtiğinde enerji, beden-zihin yapısının tüm diğer katmanlarına geri döner. Eğer tehlike geçmediyse ya da hep mevcutsa enerji yükü hayatta kalma içgüdüleri tarafından kalıcı olarak ele geçirilir. Bu durum, herhangi bir tehlikeye cevap verebilmek için bizi aşırı derecede uyanık ve tetikte tutar.

Savaş ya da Kaç

Gecenin bir yarısı evinizin alt katından gelen bir gürültüyle uyandığınızı hayal edin. Hırsızdan şüphelenip tehlikenin gerçek ya da hayali olması fark etmeksizin, bedeniniz hemen gerilecek ve enerjiyle dolacaktır. Gürültünün, kedinin devirdiği saksıdan geldiği ya da sadece kötü bir rüya olduğu ortaya çıkarsa, enerji yükünüz bir süre sonra normale döner. Tamamen sakinleşip uykuya geri dönmenizden önce ne kadar heyecana kapıldığınıza bağlı olarak enerji yükünün yatışması zaman alacaktır.

Kimse istemez ama eğer eve giren bir yabancıysa harekete geçme amacıyla daha da fazla enerjiyle dolarsınız. Kendinizi savunmak için bir şeyler bulmaya ya da kaçmak için pencereye yönelmeye zorunlu hissedersiniz. Enerji yükü, deneyiminizi yoğunlaştırır ve tekrar güvende hissedene dek tüm bilinci yönetir. Bu aşamada içeri giren yabancıyla kavga ederek ya da kaçarak enerjinizi doğru şekilde “harcarsanız” hareket sırasında enerji boşalır ve enerji yükü seviyeleriniz yavaş yavaş normale döner.

Burada iki çeşit örüntü görüyoruz: Artık ihtiyaç duyulmadığında normale dönen enerji yükü ve harcanarak ya da boşaltılarak normale dönen enerji yükü. Bu senaryoların her biri doğal süreçtir. Enerji yükünün bu şekilde devreye girmesi kalıcı değildir ve genelde sonrasında soruna yol açmaz.

Eğer “savaş ya da kaç” hareketine yakından bakarsanız, savaş durumunda bir tehlikeyle mücadele amacıyla *kişinin enerjisini arttırma* söz konusuysa, kaç durumu *bir tehlikeden kaçınma* ya da zarar görmeden önce uzaklaşmayı içerir. Herhangi birini yapabilmek için, savaşa ya da kaçma hareketi için bacaklar enerji akınına uğrar. Kaçmak aynı zamanda *bedenin deneyimlediği halden de kaçmanın* bir şekli ya da zihne, zorunlu harekete, hissizleştiren davranışlara bir kaçış olabilir. Bu da bir çeşit kaçıştır, anlık deneyimden ve bedenden enerjiyi çeker. Bu kaçış enerjiyi birinci çakradan çeker ve onu yetersiz halde bırakır.

Donma Tepkisi

Savaşamadığınız ve kaçacak bir yerin olmadığı durumlarda ne olur? Enerji yükü genellikle bacaklarda olmak üzere donar, ayrıca kollar, göğüs, karın, duygular ve net düşünme yeteneği de donabilir.

Ne yazık ki çocuklara bağırıldığında ya da kötü davranıldığında, yetişkinler silah tehdidi altında çaresiz durumlarda kaldıklarında, ne savaşmak ne de kaçmak mümkündür. Sizden büyük bir ebeveyne ya da silah tutan birine karşı savaşmanın bir yolu olmayabilir. Saliseler içinde oluşan bir araba kazası gibi kontrolünüzün ötesinde olan şeylerle savaşamaz ve ondan kaçamazsınız. Bu durumda enerjinizi ne savaşmaya ne de kaçmaya “harcama” şansınız olmaz, bu yüzden tehlike geçtiğinde rahatlayamazsınız. Bedene işlemiş programın tepkisi olarak bilinçli kontrolünüz dışında enerji yükü yine de artar. Harcanamayan bütün bu enerjiye ne olur?

Bilgisayarınız siz bir şeyler yazarken veya bir filmin ortasındaiken hiç “donup” kaldı mı? Bilgisayarı tekrar başlatmak zorunda kalıp bazen de önemli bilgilerinizi kaybetmenin o rahatsız edici hissini hatırlıyor musunuz?

Benzer şekilde, enerji yükünün ani artışı “donup” sizin enerjiyi alma, uyumlama ya da ifade etme yeteneğinizi engelleyebilir. Bu durum birinci çakranın “savaş ya da kaç” tepkisinden çok daha fazlasını etkileyebilir. Bir şey hissetme yeteneğini (ikinci çakra), harekete geçme dürtünüzü (üçüncü çakra), nefes alışınızı (dördüncü çakra), cevap verme yeteneğinizi (beşinci çakra) ve hatta net düşünme kapasitenizi bile engelleyebilir. O anda devreye giren unsura göre ortaya çıkan enerji yükü ifade edilemez ya da harcanamazsa herhangi bir çakra ve onun vereceği tepki donar.

İdeal bir çözümde, kişi eninde sonunda bu donma halinden “eriyerek” çıkar ve normale döner, hareket, ses veya bir aktivite ile fazla enerjiyi atar. Ancak genellikle bu durum gerçekleşmez. Bazı zamanlar insanlar tekrar eden şekilde şiddete maruz kalırlar ve ikisi arasında o enerjiyi boşaltacak vakit bulamazlar. Bazen duyguyu boşaltmak ya da harekete geçmek için gereken destek ve yönlendirmeyi verecek kimse yoktur. Böyle durumlarda enerji bilinçaltına sürgün edilip farkındalıktan gizlenerek sonunda bedende bir yere işlenene kadar donmuş olarak kalır.

Bu durum, travma ile ilgili bölümde (Bölüm 9) değindiğimiz travma sonrası stres bozukluğudur. Şimdilik donmayı, kök çakraya *köklenmiş* (fakat burayla sınırlı kalmayan) hayatta kalma programının “savaş ya da

kaç” sendromunun üçüncü bileşeni olarak düşünebiliriz. Bu donma, tıpkı bilgisayarınızın donup belge ve işletim sistemini kullanım dışı bırakması gibi, genellikle sağlıklı programları devre dışı bırakır. Elbette programı yeniden başlatabiliriz fakat programı bozan unsur bulunmazsa genel işlevselliği tehlikeye atacak şekilde tekrar tekrar oluşmaya devam eder.

“Savaş ya da kaç” tepkisi birinci çakrada aşırı enerji toplanmasına yol açar.

Kapanma Tepkisi

Şimdi, bir kişinin enerjisi donduğunda gerçek bir talihsiz olay yaşanırsa ne olduğuna bakalım. Bu kişi enerji yüküyle tam olarak bağlantısını keserek yoğun stres altında yığılıp kalabilir. Bu durum dört olasılık içerir: Savaş, kaç, don ve kapan. Kapanma tepkisi bir çeşit bırakma, kendini terk etme ya da yığılmadır. Sanki enerji yükü bedenden çekilmiş gibidir, kişi üşümüş, boş, işlevsiz ya da sönmüş gibi hisseder. Kapanma tepkisi, evinizdeki akım aşırı yüklendiğinde sigortanın atması gibidir, sigortalar akımı engeller ve ışıklar söner. Benzer şekilde, böyle bir yığılma kişinin olumsuz deneyimin etkisini azaltmak için başvurduğu bir çözüm olabilir, doktor bize iğne yaparken başımızı öteki tarafa çevirmenin hissi de budur. Beden kaçamadığı zaman, onun yerine enerji ortamı terk edebilir.

Kapanma tepkisinde çok az enerji varmış ya da hiç enerji yokmuş gibi görünebilir fakat enerji yükü hâlâ bedende bir yerde kilitlidir, sadece bilinçten kopmuştur. Beden bir yığılma ya da eğilme duruşu sergileyebilir, kaslar gücünü kaybetmiş gibidir ya da duygusal bir boşluk, kendinden kopuk bir hâl oluşabilir. Bu durumda hayatta kalma içgüdüleri ihtiyaç olsa bile devreye girmez. Bu kişi sınırlarını çizmekte, seçici olmakta, hayatta kalmak için bir çare bulmakta ve hatta yeme ya da uyuma gibi bedenin temel ihtiyaçlarını fark etmekte bile zorlanabilir.

Kapanma tepkisi birinci çakrada yetersizlik yaratır.

Stres Hormonları ve Beden Kimyası

Hayati tehlike altındayken bedende fizyolojik olarak neler oluyor?

Tehlike altındayken, aynı anda iki sistem devreye girer: Sinirlerin iletimi aracılığıyla *sempatik sinir sistemi* ve kana salınan kimyasallar aracılığıyla *böbreküstü korteksi sistemi*. Sempatik sinir sistemi gerilim ve tetikte

olma hali yaratır ve bedeni olası bir harekete hazırlar. Kaslarınız gerilir, gözleriniz büyür ve elleriniz terler. Kortikal sisteminiz epinefrin (adrenalin) ve norefrin (noradrenalin) salgılar. Bu kimyasallar (östrojen, testosteron, kortizol ve diğer 30 çeşit kimyasalla beraber) kalp atışlarını ve kan basıncını hızlandırır, böylece hareket etmek için gereken enerji hücrelere daha hızlı pompalanır.

Bunlardan başka, sindirim ya da bağışıklıkla ilgili işlevler gibi arka planda sürmekte olan işler kapanır, böylece savunma için gereken enerji başka alanlara harcanmamış olur. Gözbebekleri daha çok ışık alabilmek için büyür, enerji için karaciğerden şeker salınır ve yumuşak kaslar gevşetilerek akciğerlerin daha fazla oksijen alması için yer açılır.

Tüm bunlar “savaş ya da kaç” tepkisi için enerji yaratma amacıyla tasarlanmıştır. İnanılmaz! Bir anlık refleks için ne kadar fazla şey oluyor! Bu harekete engel olunur ya da bu sistem tekrar tekrar devreye girerse tüm beden-zihin sisteminde kalıcı örüntüler meydana gelir. Bilinç, sürekli hayatta kalma telaşında olur, her saniye tetikte hisseder, bu yüzden rahatlayamayız. Bu stres organları tüketebilir, adrenal bezleri yorabilir, kalp hastalıklarına yol açabilir, kan şekeri dengesini bozabilir ve bedende genel bir yıpranma ve aşınma yaratabilir. Çok fazla insan sürekli olarak bu hâl içinde yaşar.

Kökleri Dondurmak

Bacaklar omurganın kökleridir. Bacaklar kök çakrayı kendisinden biraz aşağıda bulunan toprağa bağlar. Bacaklar yerle dinamik bir temas kurabildiği zaman tam anlamıyla topraklanır ve enerjiyi hem topraktan yukarıya hem de bedenden aşağıya harekete geçirebiliriz.

Hayatta kalma enerjileri devreye girdiğinde, yalnızca omurgadan yukarıya enerji göndermekle kalmaz, aynı zamanda gerektiğinde koşmak ya da tekmelemek için aşağı doğru enerji göndererek bacakları aktifleştirir. Eğer bu enerji donarsa, bacaklardaki kanallar da donabilir ve bacaklar enerjiyi omurganın temeli ile yer arasında doğru düzgün taşıyamaz hale gelir. Birinci çakra tamamen tıkanır. Artık ne enerji yüklenebilir ne de boşaltabilir.

Bu durumda kendinizi topraklamak imkânsız değilse bile çok zordur. Topraklanmak, yeryüzü ile dinamik temas halinde olmak, hayatımızda sağlamlık ve kararlılık yaratmaktır. Topraklanma olmadan enerjiyi işleme

yeteneğimiz sınırlıdır, yüksek gerilimi işleyen güç aracının her zaman topraklama devresi olduğunu hatırlayın.

Topraklanma olmazsa bizim hayatta kalma işlevlerimiz etkilenir. İçgüdülerimiz şaşırır, hayatımızın ilerleyen evrelerinde para kazanmak ya da fiziksel sağlığını korumak gibi konularda zorlanabiliriz. Tüm bunların yanında, yemek yeme temelde hayatta kalma içgüdüğü olduğu için yeme problemleri de ortaya çıkabilir. Hayatta kalma konusuna o kadar fazla odaklanırsınız ki aşırı yemek yiyebilir ya da bedeninin dayanıklılığından tamamen kaçınarak çok yetersiz beslenebilirsiniz. (Ancak yeme bozuklukları bir çakra ile anlatılamayacak kadar karmaşık durumlardır.)

Eğer bu tıkanıklık için telafi yöntemlerini seçecek olursak (aşırı çalışan birinci çakra), bu durumda yerküre ile ilgili unsurlara aşırı odaklanmaya meyilli oluruz. Materyal nesnelere bağlanır, hatta onları yığın halinde biriktiririz; çok yiyip kilo alarak daha cüsseli bir beden yaratır ya da paraya aşırı derecede odaklanıp onu yığınla biriktirir, belki de hesapsızca harcarız.

Unutmayın, aşırı çalışan çakralar çok fazla enerji yüküdür ve bir yara ya da zorluğu telafi etmeye çalışmanın sonucunda oluşurlar; öte yandan yetersiz çakralar belirli bir çakranın enerjisine karşı bir kaçınma tepkisidir.

Ne Yapabiliriz?

Birinci çakranın uygun şekilde enerji yüklenmesi, uyumlaması, depolaması ve boşaltması için bacak kanalları açılmalıdır. Bacakları bir fişin iki ucu gibi düşünün, onları yeryüzünün akımına takmamız gerekir. Katı madde yoğun şekilde birikmiş enerji olduğu için katı olana doğru bastırırsak enerji çekebiliriz.

Birinci çakranın Sanskrit ismi olan *Muladhara*'ya daha uygun olarak, bacakları birinci çakranın kökleri olarak da düşünebilirsiniz. Kökler enerjiyi topraktan *yukarı* getirirken aynı zamanda onu *aşağıya* doğru iterler. Kökler bir bitkiye topraktan enerji yani su ve besin çektiği zaman, bu durum beslenmenin dişil yönünü temsil eder. Kökleri toprağa doğru itmek nüfuz etmenin eril yönünü temsil eder. Cinsiyetimiz ne olursa olsun, köklerimizin her iki yönünü geliştirmemiz gereklidir.

Bu kanallar açık ve akışa izin veren nitelikte değilse toprak enerjisini alma ve ifade etme görevi tehlikeye girer. Bu bağlantı olmadan

topraklanmış, güvende ya da rahatlamış hissedemeyiz. Bilincimiz ilkel ve içgüdüsel hayatta kalma halinden öteye gidemez.

Topraklanmayı bacaklardaki kanalları açarak geliştiririz, böylece bacaklar topraktan enerjiyi çekip taşıyabilir.

Egzersiz:

Bacak Kanallarını Açma

1. Ayaklarınız birbirine paralel ve omuz genişliğinde açık olacak şekilde ayakta durarak başlayın. Aşağıya bakıp ayaklarınızın arasındaki genişlikten emin olduktan sonra (bazı kişiler bunu çok dar tutar), topuklarınızı ayak parmaklarınızdan biraz dışarıya doğru alın, parmaklarınız içe doğru baksın.
2. Dizlerinizi gevşetin ve ikinci ayak parmağınıza doğru dizleri biraz bükün, aşağı baktığınızda diz kapağınızın hemen iç tarafında ayak başparmağınız olsun.
3. Doğru şekilde yerleştikten sonra ayaklarınızla halıyı yanlara esnetmek ister gibi, yeri *aşağı ve yana doğru* itin. Ayaklarınızdaki direncin tüm bedeni bacaklar yoluyla yere nasıl sağlam köklediğini fark edin. *Bu sizin temel topraklanma duruşunuzdur. Şimdi bacaklardaki enerjiyi artıracaktır.*
4. Nefes alışınızla beraber dizlerinizi biraz daha bükün, omuzlarınız kalça kemikleriyle hizasını korusun. Kalçalarınızı dizlerin hizasına indirmenize gerek yok, birkaç santimetre daha bükmeniz yeterli olacaktır. Toprak enerjisini bacaklarınızdan *yukarı doğru* birinci çakranıza çektiğinizi hayal edin.
5. Nefes verişinizle beraber her bir bacağın en güçlü yerinden aşağı doğru sanki köklerinizi toprağa iter gibi yavaşça itin. Bacaklarınız doğal olarak düzleşip uzayacaktır fakat onları birdenbire düzleştirmekten kaçının ya da dizlerinizi tamamen açmamaya gayret edin, bunu yapmak yüklemek istediğiniz enerjiyi kapatacaktır. Dizlerinizi bir miktar bükülü kalacak şekilde düzleştirin.
6. Dört ve beş numaralı adımları yavaşça tekrar edin ve nefes alış verişinizi hareket ile uyumlayın (dizleri bükerken nefes alın, düzleştirirken nefes verin). Ayaklarınız hafifçe içeri doğru bacaklar halde yere doğru basıp sonra yükselmeye devam edin.

7. Eğer bunu doğru şekilde yapıyorsanız bacaklarınızda hafif bir titreme hissedeceksiniz. Bu, tam olması gereken haldir. Bu titremenin oluşmasına izin verin, ona teslim olun. Egzersize devam ettikçe titreme artacaktır. Bacağı hangi miktarda bükmenin ve düzleştirmenin ya da hangi hızda hareket etmenin bu titremeyi artırdığını bulun ve sadece ona izin verin. Bu, bacaklara yeni enerji yükünün geldiğinin işaretidir.
8. Eğer bu enerjiyi tutmak ya da bedene yayılmasına izin vermek istiyorsanız, bunu yapın. Eğer çok fazla enerjiden dolayı içiniz rahat etmezse ya da kaygıya kapılırsanız ayaklarınızı yere vurarak ya da yerinizde koşarak enerjiyi atabilirsiniz.

Aşırılık ve Yetersizlik

Aşırı çalışan birinci çakraya sahip olan kişi çok fazla toprak enerjisine sahip olur, bu durum enerjiyi ağır ve harekete geçmesi güç kılar. Beden kilo alır, yeme, istifleme ya da maddiyata karşı bir ilgi, hatta bağımlılık görülür. Beden ağırlaştıkça enerji yükü dokulara işler. Sonra da o enerjiyi devreye sokmak, depolanmış yağları yakmak ve bedeni harekete geçirmek zorlaşır. Aşırı çalışan birinci çakra değişimden korkan, takıntılı ve inatçı davranışa dönüşür.

Bunun tam tersine, yetersiz çalışan birinci çakra toprak enerjisinin az oluşunu ifade eder: Yetersiz topraklanma, zayıf bir beden, aşırı tetikte olma ve odaklanma ya da hareketsiz duramama ortaya çıkar. Sırım gibi ince beden, sürekli hareket etmek ister ve bedeninde bir güvenlik hissi yoktur. Birinci çakra yetersizse bu yetersizliği telafi etmek için üst çakralar aşırı çalışır, bu yüzden kişi zihinde yaşar, ruhsallığa sığınır ya da bedende ki canlı hayattan kaçınır.

İKİNCİ ÇAKRA



Duyumlar, Duygular ve Cinsellik

Bedenin hayatı hissetmek üzerine kuruludur: Canlı, hayat dolu, iyi, heyecanlı, kızgın, üzgün, keyifli ve son olarak da tatminkâr hissetmek.

ALEXANDER LOWEN

Enerji yükünün bacaklar yoluyla *bedene* alınmasını sağladıktan sonra, onun *beden boyunca* akışına yardım etmek isteriz. Alt karın bölümünde, kalçaları, beli, pelvisi ve cinsel organları da kapsayan alanda bulunan ikinci çakranın temel görevi, enerjinin akışkan hareketini sağlamaktır. Duygusal enerji yükümüz, erotik enerjimiz, haz ve özgürlüğe dair isteğimiz burada bulunur.

Birinci çakra hayatta kalmak yani bedeni hayatta tutmak ile ilgiliyken, ikinci çakranın amacı haz ve iyi hissetmekle ilgilidir.

Bu durum kulağa mantıklı gelir. Hayatta kalma konusu halledildikten sonra ve iş günü bittikten sonra, çoğu insan eğlenmek ister. Bunu bir adım ileri taşırsak, acı genellikle bedenin kasılmasına sebep olurken, haz donmuş enerjiyi eritip akışkan bir enerji nehrine çevirerek bizi genişletir. Eriyerek katı halden sıvı hale geçeriz. Eriyebilmek için ayağımızın altında güvenli bir yer ile beraber güvende hissetmeye ihtiyaç duyarız.

Bu çakra su elementiyle ilişkilidir ve çakranın ismi olan *Svadhithana* “kişinin kendi yeri” anlamına gelir. Bu çakranın sularla kaplı derinliklerini karıştıran hisler ve duygular, bedenimizde kendi yerimiz olarak adlandırılan bu alanda hissedilir. Duygusal enerji, erotik enerji ya da sadece

omurgada yukarı doğru hareket eden enerji yükü, bu alandaki akışı hissederek ikinci çakradaki evimize yerleşiriz. Eğer bize “Böyle hissetmeye hakkın yok” denirse ya da duygularımızı çarpıtmak ve bastırmak zorunda kalırsak buradaki kendi alanımızdan kapı dışarı edilmiş oluruz. Bundan sonra bu çakra tarafından bize gönderilen önemli bilgilere güvenmeyiz. Kendi alanımızla teması kaybederiz.

Bu bölümde, enerji yükünün *duyumlar, duygular ve cinsellikle* nasıl bir ilişkide olduğunu inceleyeceğiz. Hayatın bu unsurları dengede olduğunda ikinci çakrada doğal bir enerji akışı olur, enerji yüklenme ve enerji boşaltma genel olarak dengelidir. Bu unsurların her biri bizim iyi halimizde önemli bir rol oynar.

Duyum

Zihninden uzaklaş, duyularına yaklaş.

FRITZ PERLS

Bedeniniz bir duyum denizinde yüzer. Isı, renk, ses kadar gerilim, acı ve haz da sürekli olarak bilincinize sinyaller gönderir. Duyumlar tüm bedende hissedilen deneyimlerdir. Eğer onlara dikkat verirseniz, sizi bedeninizle temasta tutarlar.

Duyumlar dışarıdan içeriye önemli bilgiler getirir. İç dünyanız dışarıda olup bitenden bu şekilde haberdar olur; bir şey görür, duyar, koklar, ona dokunur ya da hissedersiniz. Gözle görüp dokunduğumuz dünya gayet “dışarıda” olduğu halde, biz onu bedenimizdeki sinir uçları ve bilincin beyin dalgaları aracılığıyla “içeride”, kendi alanımızda deneyimleriz.

Enerji yüklenmek dışarıdan içeriye bir hareket olduğu için (enerji boşaltmak içeriden dışarıya iken), duyumlar bizi şarj etmekte büyük rol oynarlar. Görüntü ve sesler, kokular ve tatlar, belki birinin dokunuşu bizi (hem olumlu hem olumsuz anlamda) heyecanlandırır çünkü duyumlar enerjiyi dışarıdan içeriye getirir ve sinir sistemini uyarır.

Ancak bu enerjiyi *işlemek* başka bir hikâyedir. Duyumları algılayan sinir uçları tam anlamıyla bedenin her yerindedir, *100 milyon sinir ucu* var diyebiliriz! Ayrıca sadece sinir siteminde *10 trilyon sinaps* [sinir kavşağı] mevcuttur ve onlar zihnimizi, *kendi dış çevresinden ziyade içsel dünyasına karşı 100.000 kat daha hassas kılar*. Duyumları *almak* için ayrılmış olan

altyapıdan daha fazlası duyumları *özümsemek* için kullanılır. Duyumları işlemek beden için oldukça önemlidir.

Evrimsel açıdan hayatta kalma konusunu ele alırsak, beynin duyumları harekete çevirme yeteneği ister ayak seslerini dinlemekle ister düşmanın kokusunu almakla ister soğuk havanın sincabı fındık depolamaya zorlamasıyla olsun, hayvanların tehlikeden nasıl kaçındığını anlatır. Düşünüp tartarak işlev gören serebral korteksi olmayan memelilerde hareketler, bir durumun nasıl *hissettirdiğine* bağlı olmak zorundadır. Bir şeyler yolunda değil gibi hissedilirse dikkat oraya çekilir ve harekete geçilir.

Yine de çoğu duyum, tıpkı hayatta kalma içgüdüleri gibi, farkındalık radarımıza girmez. Belimizi sıkan kemeri, arka plandaki gürültüyü ya da ofis duvarındaki çirkin tabloyu bir süre sonra fark etmez oluruz. Üzüntüye eşlik eden göğüs sıkışmasına ya da korkudan kaynaklanan sürekli kasılma haline o kadar alışırız ki bunlar bize normal gelir. Ancak dikkatimizi direkt olarak bu duyumlara verirsek onlar bizi his ve duygularımızın, ihtiyaç ve arzularımızın daha derinine götürürler.

Duyumlar bilinç düzeyine geldikçe, *hisleri ve duyguları* oluşturmak için bir araya gelip yığın oluştururlar. Duyumlara kelime dersek, hisler cümledir, duygular ise tüm hikâyeyi oluşturur, en azından kendimize anlattığımız hikâyeyi. Eğer tüylerim ürperiyorsa (ki bu bir duyumdur) o zaman rahatsız ya da tetikte *hissederim*. Kendime söyleyebileceğim *hikâye* birinin bana saldırarak olması, *duygu* da olasılıkla korku ya da öfkedir. Dolayısıyla duyumlar, hisler ve duygular arasında büyük bir devinim vardır.

Sonuç olarak, duyumlar duygusal enerji yükünü çözmekte ilk anahtardır. Ayrıca bizi fiziksel dokumuza getirdikleri için enerjiyi topraklamak için de anahtardır. Eğer geçmişte pek çok rahatsız edici duyuma maruz kalmışsak, farkındalık kanalını kapatırız. Hissizleşir ve enerji yükümüzü, dikkatimizi, başka bir yerde oyalaması için televizyon izleme, yemek yeme, içki içme, sigara içme ya da sürekli kendimizi meşgul etme gibi alışkanlıklara bağlarız. Hissizleştığımız zaman, duyuları kaybederiz ve uyarıcı olarak “sansasyonel” yani büyük heyecan uyandıran şeylere ihtiyaç duyarız. Reklamcılar ve medya bunu, büyük çoğunluğu bastırılmış duygular ve engellenmiş cinsel enerjiyle yaşayan halkı ikna etmek için kullanır. Bizi canlı ya da seksi hissettirmeyi vadeden ürünleri alırız.

Duyularımız açıksa, “hissiz” ya da “duygusuz” değil de “duyarlı” bir şekilde davranabiliriz.

Hisler ve Duygular

Duyumlar bedene gelip enerjiyi yükseltmeye başladığı zaman bir duygular nehrine dönüşerek büyürler. Bunun altında yatan hâl bir his olarak düşünülebilir. İyimser, rahatsız, tedirgin ya da umutsuz hissedebilirsiniz. Bunların her biri bedende belirli bir duyuma denk gelir. Rahatsızlık hissi, kaygı ya da depresyondan farklı bir histir ve bunların hepsi de iyimserlikten oldukça farklıdır.

Öte yandan, duygular daha odaklıdır ve enerji yükleri daha fazladır. Bir şeye kızsınız ya da bir şey sizi üzer. İdeal olarak duygular gelir ve gider, dahil oldukları su elementi gibi akış halindedirler. Duygularımızın içinde boğulmak ya da onları engellemek istemeyiz. Duygularımızı bastırmadan ya da duygusal enerjimizi abartmadan onları derinden hissedebilir ve özgün bir şekilde ifade edebiliriz. Bu sağlıklı olan hâldir fakat pek çok insan için süreç böyle işlemez.

Aşırı enerji yükü duygularımızı ele almayı zorlaştırır. Hislerin yoğunluğu bizi alır götürür ve hisler nehrinde sürükleniriz. Yetersiz duygusal enerji ise hayatı mekanik yaşamaya ve deneyimimizin hissizleşmesine sebep olur. Duyguların insanları bir araya getirme özelliği vardır. Aşırı miktarda duygu bir başkasına ezici ve işgalci görünürken, çok az duygu da kişiyi yavan, donuk ve soğuk gösterebilir.

Peki, gerçekte duyguların mayası nedir? Duyumlar tek başlarına duygu yaratamazlar. Bir kazağın sıcaklığını ya da klimanın serinliğini hissedebilirim fakat bu bana bir duygu vermez. Duygularla ilişkili hikâyeler ve inançlar vardır fakat düşünceler de duyguları belirlemez; onlar yalnızca duygular için konu sağlar.

Hisler bedende yükselen enerji ile karşılaştıklarında duygulara dönüşür. Enerji yükü ne zaman bedende akmaya başlasa orada olan bir duyguyu uyandırma eğilimindedir. Tüm duygular enerji yükü taşır ve enerji genellikle (her zaman değil) duygusal bir bileşene sahiptir. Esasında, enerji yükü ne kadar güçlüyse duygu da o kadar güçlü olur. Korku ve öfke yoğun bir enerjiye sahiptir. Bu gibi durumlarda enerjimizi yükseltmek, bizi daha korkmuş ya da daha kızgın hale getirir. Neşe ve heyecan da yüksek enerjili hallerdir ve onları keyifli olarak deneyimleriz. Enerji yükümüzü serbest bırakmadan bu hallerin de keyfini çıkaramayız ve onları sürdürmeyiz. Duygularımızı yönetme yeteneğimiz, onların enerjisini ele alma yeteneğimize bağlıdır.

Öyleyse duygu, bedende hareket halindeki enerjinin deneyimidir. Duygu kelimesi Latince *dışarıda* anlamına gelen bir örnek olan *e-* ile hareket etmek anlamına gelen *movere* kelimesinden türetilmiştir. Duyumlar içeriye doğru hareket ederken, duygular enerjiyi bedende yukarı ve dışarı, içeriden dışarıya yöneltir. Ve tekrar söylemekte fayda var; bir duyguyu *hissetmek* enerji yükünü artırırken, bir duyguyu *ifade etmek* bir boşaltımdır. Eğer üzgünsem göğsümde enerji yükünün ağırlığını hissederim. Eğer ağlayıp rahatlarsam üzüntüyü boşaltmış olurum ve göğsüm hafifler.

Heyecanlanmak ya da bir şey için mutlu hissetmek gibi olumlu duygular “evet” faktörü gibidir, olmakta olandan hoşlanır ve devamını sağlamak istersiniz. Korku, öfke ya da üzüntü gibi olumsuz duygular ise bir “hayır” tepkisidir. Bir şeyin durmasını ya da değişmesini istersiniz. Beden bu ikiliğe hareket ile tepki verir, sevdiğimiz şeylere çekilirken sevmediklerimizden uzaklaşırız. Duygular engellendiği zaman beden hareket akışkanlığı da engellenir. Aynı şekilde hareketimizi engellediğimiz zaman duygu akışını engellemiş oluruz.

Duygusal enerji yükü karında harekete geçer, merkezden yukarıya doğru üçüncü ve dördüncü çakraların içinden geçerek ağız, eller ve gözlerden dışarıya ulaşır. Bir duygu hissetmeye başladığımızda genellikle “İçimde bir şeyler *yükseliyor*” deriz. Bu enerji boşaltımının doğal yoludur ve birine duygusunu salıvermesi için yardım ediyorsanız bu yolu açmalısınız. Bel hizasının aşağısından yukarıdaki farkındalığa uzanan bu hareket, bilinç-dışından bilince doğru giden ve ne hissettiğimizi fark etmemizi sağlayan harekettir. Bir duyguyu bastırdığımızda, o duygu bilince gelebilmek için enerji yükünü güçlendirmek zorundadır.

Duygular hissedilmeye ek olarak, genellikle ifade edilmek ve salıverilmek isterler. Bebekler ve henüz konuşamayan ya da çevrelerini kontrol edemeyen çocuklar için katıksız duygu, onların ifade edebileceği en iyi hâldir. Bir şey hissettiklerinde onu hemen ve tam olarak ifade ederler. Bir oyuncakları alındığında sanki dünyanın sonuymuş gibi ağlayıp, beş dakika sonra mutlu bir şekilde başka bir şeyle meşgul olabilirler çünkü enerji boşaltımını engellemezler.

Ancak bizler bir dereceye kadar duygularımızı engellemeyi öğrendik. Duygusal boşaltım mümkün olmadığında; güvensiz, istenmeyen ya da uygunsuz olduğunda, enerji ikinci çakrada ya da kollar, bacaklar ve boğaz gibi herhangi bir çıkış rampasında tıkanabilir. Su elementi hareket ve akışı temsil ettiği için duyguyu engellemek genel anlamda *enerji yükü*

akışını engellemekle sonuçlanır. Bu durum yalnızca bedende değil, birinin düşünce ya da davranışında da katılık yaratır. Böylece, enerji yükü yükseldiğinde bir duygu olarak hissedilmek yerine o katı savunma kalkanını desteklemeye yönelir. Bu konuya Katı karakter yapısını konuştuğumuz Bölüm 23'te yer vereceğiz. Şimdilik yalnızca “soğukkanlı olmak” deyimini, duyguları bastırdığımız zamanki katılaşma için örnek olarak düşünebiliriz.

Şimdiki Zaman ve Geçmiş Zaman

Geçmiş deneyimler duygu enerjisi nehrinde oluklar yaratabilir. Bu deneyimler, onları desteklemek için yarattığımız duygusal alışkanlık, hikâye ve inançlara zemin hazırlar. Geçmişte öfkeli bir ebeveynden korkmuşsanız, sinirlenen ya da eleştiren patronunuzdan iş arkadaşınızın korktuğundan daha fazla korkarsınız. Eğer reddedilme ile ilgili hikâyeniz varsa sevgilinizin sizi terk etmesine, çocukken sevildiğini hissetmiş bir kişiden daha büyük bir duygusal tepki verirsiniz. Geçmiş anılamak, duygularınızı bir şefkat penceresinden görerek onları kucaklamanıza yardım eder. Ancak yükselen enerji yükü şimdi ve buradadır. İyileşmenin meydana geldiği yer burasıdır.

Ne yazık ki pek çok insan enerji yükünü görmezden gelip onun yerine kendi hikâyesine odaklanır. Tekrar tekrar hayal kırıklığı yaratan detayların üzerinden geçer ya da neyin ters gidebileceğine kafa yorar. Bunu yapmak yerine, hikâyeyi arka plana atıp bedeninizdeki duyumlara odaklanırsanız “dışarıdan içeriye” gelmiş olursunuz. Şimdi ve burada “kendi alanınıza” döner ve iyileşme sürecini başlatırsınız.

Bir danışan bana bir duygu hissettiğini söylediğinde, her zaman o duygunun bedendeki duyumunu takip etmeye çalışırım; bu duyum karında bir sıkışma, kalp atışında hızlanma ya da göğüste bir gerginlik olabilir. Duyumları takip etmek, enerji yükünün izini sürmek için bir yoldur, onların nereye gitmeye çalıştığını ve nerede tıkanmış olabileceğini görürüz. Konfor alanının sınırındayken, sayfa 43'de Odaklan ve Abart egzersizinde öğrendiğimiz gibi, bir duyumu büyütüp abartmak tıkanıklıkları yumuşatır ve enerji yükünü tekrar akışa geçirir.

Peki, acı, gerilim ya da dayanılmaz ağırlık gibi olumsuz bir duyumu tekrar tekrar deneyimlerseniz ne olur? Duygusal tepki ve onun hikâyesi daha yoğun ve ısrarcı bir hale gelir. “Bundan nefret ediyorum; ölümüne korkuyorum; gerçekten çok kızdım.” ya da “O bunu nasıl yapabildi?

Neden bunlar hep benim başıma geliyor?” gibi ifadeler oluşur. Bu duygular doğal olarak harekete geçmek ister. Eğer hareket imkânsızsa bunun yerine enerjimizi duyguyu bastırmak için kullanırız. Daha sonrasında genel olarak harekete geçmek bize zor gelir ve tüm hareket nereye gitti, diye düşünürüz. O hareket, engellediğiniz duygusal enerjinin içinde mahsur kalır!

Tatsız bir deneyimden kaçınmak için harekete geçemediğimiz takdirde, ona katlanmak için kendimizi uyuşturmak zorunda kalırız ve bunu yapmak duyularımızı yerle bir etmek demektir. Enerji yükü bedendeki duyuları artırdığı için kendimizi enerji akışını durdurarak ya da duyularımıza verdiğimiz dikkati en düşük derecede tutarak uyuştururuz. Bunun sonucunda hislerimizle, kendimizle ve kendi içsel alanımızla temasımız kopar. Ne olduğunu algılayan bu barometre olmadan kötü kararlar alır, duygularımızı çiğneyip geçmenin sonuçlarına katlanır ve bu durumla başa çıkabilmek için kendimizi daha da hissizleştirmek zorunda kalırız. Bu süreç size tanıdık geliyor mu?

İçgüdüler gibi, duygusal enerji yükümüz de bizim bilinçli kontrolümüz dışında yükselir, korkmaya ya da kızgın olmaya “karar vermeyiz”, bir anda ve genelde hızlı bir şekilde oluverir. Ancak duyguyu bastırma ya da ifade etme kararı *bize aittir*, içeride tutar ya da dışarı atarız. Yani, kontrolü sağlama yeteneğini kaybetmediğimiz sürece ortaya çıkan duygu, küçük çocukların yaptığı gibi o anda ifade edilir. Yetişkinler olarak bile duygularına hâkim olamayan kişiler tanırız, diğer kişiler duygularını idare edebilirken onlar kendilerini tutamazlar.

Bazı zamanlar gerekli olan hareket, duygunun ifade edilmesi ve görülmesidir. Kadınlar bunu iyi bilirler. Genellikle onların tek istediği duygusal enerjilerini dökmek ve duyulmaktır. Duygularının geçerli olduğunu bilmek isterler. Eğer duyulmazlarsa, duyguları bastırarak büyüyen erkeklerin canını sıkacak şekilde bu duyguları yoğunlaştırırlar. Bir şekilde empatiyle karşılandığımız zaman, duygumuzda yalnız olmadığımızı hisseder, onunla baş edebilecek gücü buluruz. Pek çok insan için biri dinlerken ağlamak, yalnız başına ağlarken olduğundan daha yoğundur. Duygusal enerji yükü diğer kişiyle bağlantıda olmak için bir yol bulur ve kişiler arasında gidip gelebilir.

Olumlu duygulara gelecek olursak, onları kesinlikle bastırmak istemeyiz ve onları tekrar yaşamak isteriz. Bir arkadaşınızla harika zaman geçirirseniz onunla tekrar buluşmak istersiniz. Çikolatanın tadını seviyorsanız

sık sık yemek istersiniz. Bu duygular bizi ileriye taşır, bizi “motive” ederler ki bu kelime hareket etmek anlamına gelen *movere* kökünden gelir. Ancak hissetmeye izin vermezsek motive olmak zordur.

Limbik Bağlantı

Duygular, bizim düşünme katmanımız olan serebral korteksimizden evrimsel olarak 100.000 kez daha eski, iç ve alt bölümde bulunan limbik sisteme bağlıdır. Bazen memeli beyni olarak da adlandırılan limbik sistem, bizim duygusal durumumuzu yönetir. Bu sistem, beynin haz merkezi olan *nucleus accumbens* adlı bölümüyle büyük ölçüde bağlantı içindedir. Beynin bu kısmı cinsel enerji ve uyuşturucu madde kullanımı ile ortaya çıkan etkiler üzerinde rol oynar.

İki insan duygusal açıdan birbirleriyle uyumlu olduğunda *limbik bağlantıya* sahip oldukları söylenir. Bu terim, bir çocuğun sevecen ebeveynleri tarafından olması gerektiği gibi kucaklanıp, bakılıp korunduğu zaman hissettiği duygu için havalı bir kelimedir. Her şey yolundayken limbik sistem mırıldanır ve hoş bir his yaratır. Rahatsız edildiğinde ise her şey yoluna girip rahatsızlık düzeltilene kadar bizim dikkatimizi yönetir.

Hazza ait duyumumuz ve esenliğimiz büyük oranda limbik sistemin ürettiği *dopamin* ile şekillenir. Dopamin, cinsel uyarılma ve memnuniyeti etkiler, özellikle ödül ve teşvik ile ilgilidir. (Pavlov’un köpeği dopamin akınına uğruyordu.) Bunun anlamı şudur; sırtımız sıvazlanır, zam alır, kucaklanır ya da önümüze bir kurabiye atılırsa yani bir ödül alırsak, limbik sistem bir dopamin dalgası yaratır ve bu ödül bağımlılığa dönüşür. Onu tekrar tekrar isteriz.

Dopamin, motor hareketlerin kontrolünde, tıpkı motivasyon gibi önemli bir rol oynar, bu yüzden ödüller insanları motive etmekte bu kadar başarılıdır. Dopamin bizi tetikte tutar, öte yandan bir diğer önemli beyin kimyasalı *serotonin* bizi rahatlatır ve uyumamıza yardım eder. Dopamin de serotonin de *nucleus accumbens* dediğimiz haz merkezine iletilir, ki burası iki kimyasalın bulunduğu ender yerlerden birisidir.

Limbik sistem sürekli bozulursa, duygularımızdan kısmen ya da tamamen kopabiliriz. Bu bozulma, limbik bağlantının bedende pek çok fizyolojik tepkiyi tetikleyecekve hepsini kısıtlanmış bir enerji akışına bağlayacak şekilde kopması anlamına gelir. Bu noktada ikinci çakranın akışkan doğasına aykırı olarak enerji yükünün hareketi durur ve enerji

bilinç akışında bir tıkanıklığa dönüşür. Tıkanıklık yalnızca olumsuz deneyimleri değil, genel olarak tüm bakış açımızı daraltır ve keyifli hisleri de engeller. Ayrıca dopamin ve serotonin seviyelerimizin dengesini bozarak kaygı ya da depresyona sebep olabilir.

Bir çocuk korku enerjisini hissettiğinde, limbik bağlantısı bozulur. Küçük çocuklar bir ebeveyne gidip sakinleştirilme ihtiyacı duyarlar ve buna karşılık veren bir ebeveyn çocuğu kucaklar, dizlerine oturtur ya da sırtını okşayarak sakince konuşur. Bunun yapılması limbik bağlantıyı yeniden kurar ve sinir sistemindeki bozulmayı düzenlemeye yardımcı olur. Çocuk, kendisine bakan kişilerden bunu düzenli olarak alırsa kendi enerji yükünü düzenlemeyi de öğrenir ve enerji yüklenme ile boşaltma dengesini koruyabilir.

Ne yazık ki çok fazla sayıda çocuk ebeveynlerinden bu düzenleme şeklini görmez. Bu yüzden limbik sistem genel esenlik hali ile beraber dengesiz kalır. Bu dengesizlik hissi o an üzülecek bir şey yokken bile oradadır çünkü bedene bir duygusal alışkanlık olarak işlemiştir. Ne zaman enerji yükü artsa hemen tepkiselliği ya da o düzensiz hali tetikler. Bununla beraber kişinin kendi hislerinden utanması ve duygusal akışta daha fazla tıkanıklık oluşabilir.

Bu durum duygusal enerji yükünün ikinci çakra etrafında olmadığı anlamına gelmez. Yalnızca, bilincinizin o duyguyla bağlantıda olmadığını yani nehrin bir yerde tıkanıldığını gösterir. Duygu, temelindeki hisse az da olsa benzeyen bir hikâye ile uyarıldığında aniden enerji dolu olarak uyanır ve salıverilmek için akışa geçer. Ebeveynlerimizin söylediği bir şeyden tetiklendiğimiz zaman bunu hepimiz yaşamışızdır, aniden duygumuz içimizde kabarıp ve yayılır, biz ise çaresizce ona teslim oluruz. Duygu her zaman durumun gerektirdiğinden daha güçlüdür çünkü eski bir hikâyeye ve birikmiş enerji yükünün yuvasına dokunur.

Duygusal enerji yükü ayrıca esas deneyime benzer bir hissin yaratılmasıyla da uyarılabilir, örneğin alkol kokusu, belli bir mevsim ya da saldırganın yüzünü andıran bir resim bunu yapabilir. Çok zaman önce, bir müzik parçası duyduğumda içimde katman katman yükselen duyguları hatırlıyorum. Bunun neye bağlı olduğunu bulmam üç günümü aldı, geçmişte yaşadığım travmatik bir durumdu ve ben bağlantıyı bulana kadar enerji yüküm boyumu aşmıştı. Çimen ve çiçeklerden korkan birini tanıyordum, bunların korku kaynağı olabileceği kimin aklına gelirdi ki! Terapi seansında, çiçeklerle dolu bir çayırda, bir örtü üzerinde bebek olarak

yattığı bir anıya ulaştı. Aniden yanında bir inek belirmiş ve onu yalamaya başlamış! Bir bebek için bu olay travmatiktir çünkü inek, koşup kaçmasını sağlayacak motor hareket kapasitesine sahip olmayan böyle küçük biri için çok büyük ve korkutucudur. Sahnedeki çimen ve çiçek kokusu, onun enerji yükündeki bu bozulmayı tetikleyip uyandıracak kadar güçlüydü.

Duygular tetiklendiği zaman, ona benzer hisler yaratmış olan tüm deneyimlerin enerji yükünü de içerirler. Örneğin biri öldüğünde, çocukluğunuzdaki kediniz, sizi terk eden ergen sevgiliniz gibi hayatınızdaki tüm kayıpların kederini ortaya çıkarabilir. Öfke tetiklendiği zaman, erkek kardeşinizin sizi sinir ettiği her anın ya da babanıza hiç söyleyemediğiniz şeylerin enerji yükünü de taşır. Kapıdan çıkmaya çalışan çok fazla miktarda duygusal enerji belirebilir. Bu yük ağır geldiğinden, kapıyı çarparak sıkıca kapatmaya çalışırız. Kendimize hâkim olmayı öğrenmemiz şart değil demiyorum fakat bunun bir bedeli olduğunu unutmamak gerekir. Tüm bu baskı birikir ve bedende bir ağrı, hayata karşı hissizlik ya da bir sonraki ani enerji yükselmesinde yoğunlaşmış duygular olarak karşımıza çıkar.

Cinsel Enerji Yüğü

Duygusal programımızı her ne kadar çocukluğumuzdan alsak da yetişkinler olarak cinselliğin hüküm sürdüğü alanda, ikinci çakranın düğüm noktasında bu programları kullanırız. Burada olumlu duyuların cazibesini, duygusal bağlantı ihtiyacını, limbik bağlantı arzusunu ve bilinen tüm hazlara karşı doğuştan gelen dürtümüzü görürüz. İkinci çakranın ikiliğinin yansımada, bu en özel noktada, kabul edilme ya da reddedilmenin iki taraflı riskini görürüz. Cinsellik hareketi de içerir; yalnızca bedenin dışsal hareketini değil, aynı zamanda erotik enerjinin içsel hareketini ve karşılanıp tatmin edilmesi gereken arzuları da kapsar.

İdeal olarak bu enerji salt cinsel organlarda değil, onların çok ötesinde hareket eder. Cinsel anlamda rahat ve yeteri kadar uyarılmış bir kişi, erotik enerjinin tüm bedeninde dolaştığını hissedebilir. Bu his sarhoş edecek kadar haz doludur ve bunu bir kez keşfettiğimizde daha fazlasını isteriz. Bu enerji alışlageldik şekilde bir zirveye doğru birikmeyi sever ve orgazm olarak salınır; bu, enerjinin haz veren bir boşaltımıdır.

Cinsellik genellikle, Bölüm 4'te anlatılan doğal enerji yüklenme-boşaltma döngüsünü takip eder. Bu döngü, ikinci çakrayı akışkan ve dengeli

tutar, eskiyen atılır ve yeni olana yer açılır. Erotik enerjinin tüm bedendeki akışı bizi bedenimizle temas haline getirmesinin yanında, hücreleri ve sinir sistemini de enerjiyle besler. Orgazm ile salınması rahatlama sağlar ve yakın bir bağlantı uyandırır.

Cinsel enerjinin sağlıklı dengesi, hayatla erotik bir bağlantı kurmamızı sağlar. Bir dokunuşu paylaşmak gerçek anlamda bize “bağlantı” yaratır. Medeniyet cinselliği bastırmaya başladığında, bedenimizle ve bir başkasıyla olan önemli bir bağlantı kayboldu, ayrıca hazla ve esenliğimizle ilgili duyumumuz, enerji yükümüzü dengeleyen hayati bir sistem de kenara itildi. Kültürümüz dokunulmaz oldu ve sonuç olarak, iddia ediyorum ki, bizler daha şiddete yatkın hale geldik.

Sigmund Freud erotik enerjiyi libido olarak adlandırdı; esasında bu enerji yalnızca cinsel enerji olmaktan daha derin anlama sahiptir. Libido genel olarak yaşam gücünün akışıdır, en temel biyolojik dürtüdür. O olmadan hiçbir şey yapma arzumuz olmaz. Ancak cinsel enerji engellendiği zaman bu durum libidomuzu da kilitleyebilir ve hem enerjimiz hem de motivasyonumuz düşer. Eğer haz yoksa neden bir şey yapalım ki?

Beden tıkanmış duygusal enerji ile doluyorsa, erotik enerji tıkanır. Her ikisi de his ve duyumların krallığında yer alır, beynin haz merkezindeki kimyasallarla ilişkilidir, hareket ve rahatlama içerirler ve bir başka kişiyle ve onun tüm enerji yüküyle bağlantıda olmayı içerirler.

Orgazm

Tatmini oluşturan şey, tüm bedene karşı duyulan uyarılmanın ötesine geçmektir.

WILHELM REICH

Tüm bu konuştuklarımızı zirveye getirerek orgazm hakkında konuşalım. Orgazm, pek çok kişinin de hak vereceği gibi, güçlü ve haz dolu bir enerji boşaltımıdır. Orgazm ne kadar güçlü olursa, haz o kadar derindir. Bölüm 3'teki enerji yüklenme ve boşaltımın çan eğrisi ile ilgili tabloya yeniden bakacak olursak, tam bir boşaltım, erotik enerjinin tam kapasite dolmasına ve boşalmasına izin vermekle meydana gelir, sonrasında ise ideal olan rahatlama evresinde geçmektir, ki burada bir sarılmayı takip eden uykudan söz edebiliriz.

Erken boşalma, erotik enerjinin tam olarak birikmesine izin veremektir, öte yandan orgazm yaşayamamak ise yeterli enerjiyi biriktirememek ya da enerji boşaltımındaki egosuz hale girmekten korkmakla ilgilidir. Eğer boşalmayı tüm beden deneyiminden ziyade cinsel organlarla ilgili bir şey olarak düşünürsek, bir porno sitesinde olmak ve gerçek bir insanla beraber olmak arasındaki fark gibi, bu düşünce bağımlılık yapabilir. Bu durum, yalnızca bir başkasının tensel dokunuşlarıyla tüm bedende hissedilen bir enerji yaratmayı engellemekle kalmaz, bağımlılık yaratan dopamin tepkisini tetikleyen bir ödül hissi yaratır. Ancak duygusal olarak güvenilir gelir çünkü karşımızda gerçek bir kişi yoktur.

Bu konular üzerine konuşma yaptığımda insanlar bana sürekli mastürbasyonla ilgili soru soruyorlar. Mastürbasyon enerji yükünü bağlar mı serbest mi bırakır? Sağlıklı mıdır? Benim yanıtlım mastürbasyon yapan kişinin bakışına bağlıdır: Bu onun için hislere hitap eden, tüm bedene yayılan bir deneyim mi yoksa sadece gerilimi atmak mı? Kendini sevmekle ilgili bir bakış açısına sahip ve erotik mi, yoksa kendinden nefret eden ve suçluluk duyan bir halde mi yapıyor? Genellikle mastürbasyon kişinin bir başkasının etkisi olmadan kendisiyle derin bir temas kurmasını sağlar. Kişi bir ilişkide değilse ve sevgilisi yoksa mastürbasyon bu kişinin kendi cinselliğiyle ve enerji döngüsünün keyifli akışıyla bağlantıda kalmasının bir yoludur.

Sonuç olarak, orgazm enerji boşaltımı yoluyla enerji yükü dengesinin düzenlenmesinde büyük bir rol oynar ve bu yalnızca cinsel uyarımı boşaltmakla değil, gündelik hayatın gerilimi ve genel olarak duyguların boşaltımı ile de ilgilidir. Bize bu işlevi veren yaratıcıya şükürler olsun, orgazm olmasaydı diğer boşaltım şekilleri idareyi devralırdı.

Araştırmacı James Prescott, cinselliği bastıran kültürlerin şiddete daha yatkın olduğunu, cinsel açıdan daha rahat konumda olan kültürlerde daha az şiddet görüldüğünü ortaya çıkardı. James konuyla ilgili diyor ki: “Gelişimci bir nöropsikolog olarak, şiddet ve haz arasındaki garip ilişkiyi çözebilmek için gerçekten çok fazla araştırma yaptım. Ve sonunda, fiziksel duyumlarla ilgili hazzın yokluğunun, şiddetin temel sebebi olduğuna ikna oldum.”¹

Yalnızca çevremize baktığımızda bile sağlıklı cinselliğin ezici bir şekilde bastırıldığını görürüz, buna bir de savaşlar, filmler ve medya yoluyla kişilere uygulanan sistematik şiddeti ekleyin ve sonucu görün. “Savaşma, seviş!” deyimi aslında gayet ayakları yere basan bir mesajdır.

Aşırılık ve Yetersizlik

İkinci çakra aşırı çalışırsa duygular çok fazla enerji yükü taşır. Bu örüntüye sahip insanlar, içerideki akışkan enerjiyi taşımanın bir yoluymuş gibi yuvarlak ve dışarıya taşan bir karna sahip olurlar. İkinci çakranın akışkan özelliği dökülmeye, taşmaya ya da işleri bulanıklaştırmaya meyillidir. Kişi bazen hislerini öyle yoğun hisseder ki onu hiç vakit kaybetmeden güçlü bir şekilde ifade etmek ister. İçerideki aşırı enerji yükünün baskısı, dengelemek için dışarıya çıkmak ister.

Ancak kanallar sürekli kullanılıyorsa, örneğin kişi kronik şekilde öfke saçıyor ya da ağlıyorsa bu kanallar enerji yükseldiğinde sağlamlaşıp alışkanlığa dönüşebilir, hatta bağımlılık bile yaratabilir. Duyguları serbest bırakırken onların bilinç düzeyindeki bilgilerini ortaya çıkarmalarına izin vermek çok önemlidir, böylece hayatlarımızda uygun şekilde değişimler yaratabilir ve aynı konuya tekrar tekrar dönüp çözümler bulmak zorunda kalmayız.

İkinci çakra yetersiz çalıştığı zaman, gereğinden az enerjisi vardır. Duygular yavan, beden katı, davranışlar ya çok kontrollüdür ya da başkalarını kontrol etmek üzerine yoğunlaşır ve duyumlar sağır ya da hissiz olabilir. İkinci çakra kapanırsa kişinin cinsel arzusu da biter ve haz almakla ilgili önemli bir kaynağımızı kaybederiz. Yetersiz çakra, kalçada katılık, eklemelerde sertleşme, dümdüz bir karın ve davranışlarda katılık yaratabilir.

İkinci çakradaki aşırılık ve yetersizlik bazen pelvisin açısında bile belli olabilir, kalçalar ve kasık kemikleri geriye doğru çekilmişse yetersiz, ileriye doğru çıkıksa aşırı denebilir. Kişi kronik olarak aşırı bel kavisine ve üst sırtta aşırı kavise sahipse bu çakradaki enerjiyi atamadığı anlamına gelir. Eğer kişinin kalçası kronik olarak ileriye doğru çıkıksa enerjisini tutamadığı ya da enerjiyi çok erken boşalttığı anlamına gelebilir.

Denge

Nihai olarak, ikinci çakranın enerjisini dengelemek rahatlık ve haz, zarafet ve akışkanlık, kişinin deneyimine topraklanma hissi, duygular tarafından yönetilmeden onlarla bağlantıda olma hali yaratır. İkinci çakra enerjiyi alır, onun bedende hareketini sağlar ve dengeli bir şekilde onu boşaltır. Böylece enerji yükü önümüzdeki bölümlerde göreceğimiz gibi diğer çakralara doğru ilerleyebilir.

Pelvik Dalga Egzersizi

Topraklanma egzersizinde olduğu gibi ayakta durarak başlayın, enerjiyi topraktan bacaklarınıza ve gövdenize yükseltmeniz için tasarlanmış olan bu egzersizin özetini burada bulacaksınız. (Topraklanma egzersizinin detaylı açıklamasını Bacak Kanallarını Açma başlığında bir önceki bölümde bulabilirsiniz.)

Ayaklar omuz genişliğinde açık olacak şekilde, yer döşemelerini ayırmaya çalışır gibi ayaklarınızı aşağı ve dışa doğru basın, nefes alın ve dizlerinizi hafifçe bükün. Nefes verin bir bacağı 90 dereceye kadar düzleştirin, bacağınızı hızlıca dümdüz yapmaktan ve dizlerinizi kilitlemekten kaçının.

Üst bacağınızda titreme hissetmeye başladığınızda enerji yükünü ikinci çakraya getirme zamanıdır.

Nefes alırken dizlerinizi bükün, kuyruk sokumunu geriye itin ve sakrum bölgesindeki kıvrımı büyütün. Nefes verişinizle beraber bacaklarınızı aşağı ve dışa doğru basarken, kasık kemiklerini ileriye doğru itin.

Bu iki hareketi yavaş bir ritimde devam ettirin ve nefesinizle hareketi aynı anda yapmaya özen gösterin. Nefes alırken pelvis geriye ve nefes verirken pelvis ileriye hareket etsin.

Bu egzersiz topraklanma egzersizinden daha hafif gibi görünse de pelvisinize biraz enerji geldiğini hissedeceksiniz. Enerjinin bedende hareket etmesine yardımcı olmak için bir sonraki nefes verişinizle pelvis ileriye doğru hareket ederken gövdenizin de bir dalga gibi hareket etmesine izin verin, hareket kalçalardan başlayarak yukarıya doğru ilerlesin. Bunu birkaç kez tekrarlayın, doğal ya da istemsizce oluşan hareketleri de takip edebilirsiniz.

Kelebek Egzersizi

Ayak tabanlarınız birbirine değecek şekilde ve dizleriniz yanlara açık olarak sırt üstü uzanın. (Eğer bunu yapmak için bacaklarınız için rahatsızsa dizlerinizin altına yastık, yoga bloğu ya da katlanmış bir battaniye koyabilirsiniz.)

Nefesinize odaklanın ve nefesin omurga boyunca yaptığı doğal hareketi fark edin. Nefes alışınızla oluşan omurganın doğal kıvrım hareketini ve nefes verişinizle doğal olarak aşağı iten hareketi fark

edin. Bu çok ince hareketi hissetmek için birkaç derin nefes alıp verin.

Daha sonra dizlerin hareketini ekleyin. Nefes verirken eşzamanlı olarak kuyruksokumunu yere iyice bastırarak dizlerinizi yavaşça bir araya getirin. Nefes alırken dizlerinizi yavaşça iki yana doğru açın, bel çukurunuzu kavislendirin. Nefeslerinizin tam ve derin olmasına özen gösterin ve hareketlerin nefesle uyumunu sağlamaya çalışın. Her nefes alışınızla dizleri yanlara açın ve her nefes verişinizle dizleri tam olarak kapatın.

Hareket ve nefesi pelvisinize daha fazla enerji getirecek şekilde hızlandırmayı deneyebilir ve sizin için en uygun hızı bulabilirsiniz.

Pelvisinizde enerji yükünü hissettiğiniz zaman durun ve kendi alanınıza odaklanın. Bedeninizin yapmak istediği hareketleri takip edin.

Eğer bu egzersizin fazla enerji oluşturduğunu hissederseniz ya da size rahatsızlık verirse enerjiyi boşaltmak için tüm bedeninizi kullanarak daha etkili hareketler yapmanızı öneririm. Koşabilir, dans edebilir ya da enerjiyi atmak için zıplayabilirsiniz.

ÜÇÜNCÜ ÇAKRA



Kaygı ve Depresyonun Harekete Geçişi

*Cinsellik ve kaygı, istemsiz çalışan
heyecanın iki zıt yönüdür.*

WILHELM REICH

Üçüncü çakrada, enerji yükü *hareket* etmek amacıyla yükselir. Bu hareket, ister birinci çakradaki gibi hayatta kalmak için olsun ister ikinci çakradaki gibi, bir duygu ya da arzuya karşılık olsun ister sadece bir görevi tamamlamak için olsun, üçüncü çakra bir şey yapmakla ilgilidir. Bu hareket üçüncü çakrada ateş elementiyile ilişkili olan enerjiye ihtiyaç duyar. Bu enerjiyi üretmek ve onu etkili şekilde yönlendirmek bu çakranın görevidir.

Bir ve ikinci çakraları düşünürsek, enerjinin madde ve hareketten nasıl oluştuğunu görebiliriz. İlk bölümdeki el çakrası egzersizinde yaptığımız gibi ellerinizi açıp kapama hareketi yaparak bedeninizin bir bölümünü hareket ettirseniz, ellerinizde enerji üretilmiş olur. Koşmaya giderseniz ve bacaklarınızda enerji üretilir. Yoga dersleri kaslarınıza enerji getirecek ısınma hareketleri ile başlar.

Enerji üretmek güce doğru atılan ilk adımdır. Bu enerjiyle ne yapacağımız niyetimiz tarafından şekillenir. Niyet ise bilinçle bağlantıda olan üst çakralardan gelir. Zihinde başlar ve yukarıdan aşağıya hareket eder. Her gün yoga yapmak istediğinizi düşünürsünüz ya da hafta sonu izin alabilmek için o raporu cumaya kadar bitirmeye niyet edersiniz. Zihnimizde

kaç tane niyet olduğunu hepimiz biliriz. Onları gerçekleştirmeden önce her biri sadece düşüncedir. Belki o gün enerjimiz ya da zamanımız yoktur ya da niyetimizin kendisi konusunda net değildir fakat genellikle pek gerçekleşmezler.

Niyetimiz bilincimizden aşağı inerken alt çakralardan yukarı doğru yükselen enerjiyle karşılaşırsa üçüncü çakrada birleşir ve hareket etmek için dışarıya ilerler.

Ustalık

Niyet ettiğiniz şeyi başarıyla tamamladığınızda, bir tatmin hissi yaşırsınız. “Yapılacaklar” listesinden bir maddenin üstünü çizip onu “İşte yaptım!” maddesine çevirmenin verdiği hissi düşünün. Bu harika bir histir, postanızdan size bir çek çıkması gibidir. Başarı, onu tekrar yapabileceğinizi gösteren güveni yaratır ve bu güven üçüncü çakranın önemli unsurları olan öz saygı ve kişisel gücü yaratır.

Niyetlerini gerçekleştiren kişiler sonuç alır ve bu bir kişisel güç hissi verir. Eğer kişi haftada dört kez spora gitmeye niyet eder ve bunu yaparsa sadece planına uymanın tatminini değil, sıkı bir beden hissinin de elde eder. Elde edilen sonuçlar gücü yaratan olumlu geribildirim sistemidir. Bilinçli olarak yarattığımız her şey enerjimizi niyetimize yönlendirebilme yeteneğini gerektirir. Niyet ne kadar büyük olursa onu gerçekleştirmek için o kadar büyük bir enerjiye ihtiyaç duyarız.

Sonuç olarak, buradaki amaç enerjinizi kullanmakta ustalaşmaktır. Bir usta, zor görünen bir şeyi çabasızsızca yapandır. Usta bir ressam, bir portreyi birkaç fırça hareketiyle yapar. Usta bir piyanist, müziğin parmaklarından çabasızsızca akmasına izin verir. Usta bir patenci buzun üzerinde, olduğundan çok daha kolaymış gibi görünen dönüşler ve atlayışlar yaparak kayar.

Enerji yükünüzü amaca uygun, nitelikli bir harekete dönüştürme yeteneği bu ustalığın bir işaretidir. Oraya ulaşmak, devamlı çaba, pratik ve genellikle büyük bir sabır ister. Ancak eninde sonunda çok çalışarak çabanız çabasızsız hale gelir. İşte bu ustalıktır.

Enerji bedeninin ustalığı, enerjinin yükselmesine izin vermek ve o zaman bile enerjiyi uygun şekilde kullanabilmek demektir. Bu bölümde keşfedeceğimiz fiziksel egzersizler yoluyla enerjinizi yükseltebilir ya da azaltabilirsiniz. Tıkanmış enerji üzerinde çalışarak enerjinizi genişletebilir

ve onu sahiplenebilirsiniz. Niyetlerinizle ilgili net ve hedefe odaklı olursanız ona ulaşmayı başarabilirsiniz.

Ne yapacağımızı bilmediğimiz zaman ya da arzu ettiğimiz hareketi yapmaya imkân yoksa enerji, güneş sinir ağının üçüncü çakra bölgesinde sıkışır. Kendinizden emin olmadığınız zaman geri durur, hata yapmaktan korkar ve hatta korkunuz yüzünden kendi başarınızı sabote edersiniz. Zihniniz iradenize çelişkili niyetler sunabilir: “Tanınmak istiyorum ama görülmekten korkuyorum.” “Daha çok çalışmak istiyorum ama ailemle daha çok vakit geçirmek de istiyorum.” “Kilo vermek istiyorum ama her istediğimi de yemek istiyorum.”

Bu koşulların herhangi biri, üçüncü çakranın enerjisinde bir dengesizlikle sonuçlanabilir. Hiç enerji yokmuş gibi ya da enerji engellenmiş gibi hissedebiliriz. Her iki durumda da niyetimizi gerçekleştirmek zorlaşır ve bu durum bizim gücümüzü ve öz saygımızı azaltır.

Kaygı ve Depresyon

Kaygı ve depresyon batı toplumlarındaki gizli salgınlardır. Yalnızca Amerika’da 18 yaşın üstündeki 40 milyon yetişkin, yani nüfusun yüzde 18’i kaygı bozukluğu yaşamaktadır. Bu rakamlar yalnızca kayıtlara geçen vakaları gösterir. Kayıtlara geçmeyen vakalar Amerikan yetişkinlerinin, kadınlar erkeklerden fazla sayıda olmak üzere, üçte birinin kaygı bozukluğu yaşadığına işaret eder.¹

Dünya çapındaki ortalama bundan düşüktür, dünya nüfusunun yüzde 7,3’ü kaygıdan etkilenmiştir, Dünya Sağlık Örgütü kaygıyı halen Batı dünyasındaki büyük sağlık sorunlarından biri olarak kabul etmektedir.

Bu çizginin öteki ucundaki depresyon ise yaklaşık 15 milyon Amerikalı yetişkini etkilemektedir. Depresyon, intihar vakalarının üçte ikisinin sebebidir ve cinayet vakalarının iki ya da üç katı intihar meydana gelmektedir (cinayet vakaları haberlerde daha fazla yer almasına rağmen). Kadınlarda görülen depresyon vakaları erkeklerin iki katıdır.² Dünya çapında her yaştan 350 milyon insan depresyonla mücadele etmektedir.³ Bunlar endişe verici rakamlardır.

En basit haliyle, üçüncü çakranın aşırı ve yetersiz tanımları bir kişinin *çok fazla* ya da *çok az* enerjiye sahip olmasıdır. Kaygı, yüksek enerji yükü olarak görülebilir ve çok az enerji yükü ise depresyon olarak kendini gösterir. Bu bozuklukların her türlü tedavisinde ilk adım, yüksek bilincin

niyetlerini takip etmek ve tıkanmış enerjiyi harekete geçirmek olmalıdır. “Toplumumuzda tüm bu acıya sebep olacak ne yapıyoruz?” sorusunu sormak önemlidir ve bunun cevabı bir ya da belki birkaç kitap doldurmayı gerektirebilir. Yine de genellikle bu cevabı antidepresan ve bağımlılık yapıcı maddeler kullanarak görmezden gelmeyi tercih ediyoruz. Bununla beraber, kaygı ve depresyonla mücadele etmenin farklı yolları da mevcuttur: Enerji yükümüzü harekete geçirmeyi öğrenebiliriz. Bunu yaptığımızda, çevremizdeki dünya için etkili bir değişim unsuru haline gelebiliriz.

Kaygı

Kaygı (anxiety) kelimesinin kökü olan *angere*, boğmak ya da sıkmak anlamına gelir. Kaygı, sıkışmış ya da boğulmuş bir alanda hareket etmeye çalışan büyük bir enerjiye sahip olmaktır. Tıkanıklık yarattığımızda, kaslarımızı gerdiğimizde ya da enerjiyi bir yere bağlayıp bıraktığımızda, enerji orada yığılmaya devam eder. Dar bir kanaldan geçen nehrin köpüklü beyaz şekilde görülmesi gibi enerji yükü de sıkıştığında yoğunlaşır.

Yüksek enerji yükünün sıkışması kaygı yaratır.

Kaygının belli başlı duyuları vardır; karnımızda kelebekler uçuşur, kalbimiz çok hızlı atar, zihnimiz dört nala koşar ya da yerimizde duramayız. Harekete geçmeye çalışırız fakat hareketimiz kafa karışıklığı ve şüphe tarafından engellenir. Enerjimizi hareket ile harcayamayınca enerji yükü bedende gerilim olarak birikmeye başlar.

Bu yoğun enerjinin dışarıya çıkmasına izin vermekten korkarak, kaslarda daha fazla gerilim yaratırız ve sonuçta kaygı oluşur. Bu sıkışma enerjinin hareketini engeller ve onu yoğunlaştırır. Yoğunlaşan yüksek enerji paradoksal olarak bu sıkışmayı, kişinin kırmaya gücünün yetmediğini düşündüren bir döngünün içinde tutar.

Egzersiz (yoga da dahil olmak üzere), hem kaygı hem depresyona karşı bir tedavi seçeneğidir. Egzersiz, endorfinleri (iyi bir koşudan sonra size iyi hissettiren kimyasalları) ve sinir sisteminde telaşlanmayı azaltan ve doğal olarak üretilen nörotransmitter GABA (Gamma Aminobütirik Asit) miktarını artırır. Kaygılı insanların genellikle GABA eksikliği vardır. Başka bir deyişle, onlar sinir sistemlerini sakinleştiremezler.

Buradaki önemli nokta, enerji yüküyle dost olmak ve bedeninizin *enerjiyi boşaltması* için onu hareket ettirmektir. Eğer zıplarsanız, kollarınızı kontrolsüzce silkelere ve yüksek sesler çıkartırsanız bedeninizin enerjiyi atmasına yardım edersiniz. Hatta daha iyisi bir koşuya çıkın, hareketli bir müzik

açarak dans edip bağırın ya da evinizi temizleyin. *Bir şey yapmak, hatta herhangi bir şey yapmak yardım edecektir.* Fazla gelen enerjinin birazını atmak, enerji seviyelerini biraz aşağı ve daha idare edilebilir bir seviyeye çekecektir. Böylece beden sıkışmayı rahatlatır ve daha sakin hissedersiniz.

Eğer yüksek enerji yüküne bağlı sıkışma yaşayan bir danışan ile çalışıyorsam, ben ona karşı direnç gösterirken ellerimi itmesini isterim ya da ona itebileceği bir nesne bulurum. İttiği anda mümkünse ses çıkarmasını isterim. Biraz enerji attıktan sonra onu bedenindeki değişiklikleri izlemeye davet ederim. Bu oldukça değişken bir durum olmakla beraber, kişinin içinde bir şeyler yerine oturur. Kişi sakinleşir, nefesleri derinleşir ve rahatlamış ve anda mevcut hisseder. Danışanı konfor alanına tekrar getirinceye dek bunu birkaç kez yapmam gerekebilir, her defasında kişi rahatlama ve açılma hissine daha fazla yaklaşır.

Eğer yalnızsanız, itebileceğiniz bir şey bulmalısınız. Aşağıdaki egzersizlerdeki önerilerimi inceleyin.

Kapı Eşiğinde İtme Egzersizi

Kapının eşiğinde ayakta durun, ayaklarınız eşiğin üstünde olsun. Kollarınızı yanlara getirin ve avuçlarınızı kapının iç kısımlarına bastırın, kollarınız gövdenin ortasında bir mesafede olsun. Aynı anda ayaklarınızı yere iterken ellerinizle de dışa doğru kuvvet vererek bastırın. İttiğiniz anda birkaç derin nefes alıp verin, her nefeste nefes veriş süresini uzatın, hatta sesli nefes vermeyi deneyin. Sonra yavaşça ellerinizi gevşetin ve onları güneş sinir ağı bölgesine koyun. Nefes alış verişinize odaklanın. Muhtemelen yavaş ve sakin nefesler fark edeceksiniz ve elleriniz de sıcak ve güçlenmiş hissedecek.

Ayağa Kalk ve Silkelen

Enerji atmak için en basit yöntem kendinizi iyice silkelemektir. İki ayağınızı yere basar şekilde ayakta durun ve dizlerinizi büküp düzeltirmeye başlayın böylece hafifçe yukarı aşağı hareketleneceksiniz. Bu sırada ayak tabanlarınızı yerden ayırmayın. Harekete başladığınızda kollarınızı ve ellerinizi de ekleyin. Sesinizi de ekleyebilirsiniz, soyut sesler çıkarın veya eğer bir şey söyleme hissi doğal olarak gelişirse konuşma da olabilir. Bu egzersizin hareketin kendiliğinden olduğu bir yere gitmesine izin verin. Enerji yükü seviyenizin azaldığını hissedene kadar silkelenin.

Oduncu Egzersizi

Bu egzersiz geniş bir duruşla başlar, ayaklarınızı yaklaşık 60 cm kadar mesafede yere kökleyin. Ayaklarınız ve bacaklarınız sağlamca topraklandıktan sonra ellerinizi kenetleyin ve başınızın üstüne doğru kaldırın. Ellerinizi arasında bir balta tuttuğunuzu hayal edin. Sırtınızın geriye doğru hafifçe eğilmesine izin verin. Birkaç nefes alın ve tıpkı atlamaya hazırlanan bir kedi gibi enerjinizi toplamak için zaman ayırın.

Bir şekilde enerji dolduğunuzu hissettiğinizde nefes alın ve nefes verirken yüksek sesle "Ha" sesi çıkarıp, hayali baltanızla önünüzdeki oduna vurur gibi kollarınızı öne doğru savurun. Sonra tekrar kollarınızı kaldırın ve bu hareketi birkaç kez daha yapın, tüm bedenin aynı anda bu boşaltıma katılmasına izin verin ve "Ha" sesinin yüksek ve güçlü çıktığından emin olun. Farklı seslerle de deneyebilirsiniz, özellikle *hayır* kelimesi ve hatta *evet* kelimesi de güçlüdür. Yorulduğunuzda, ayakta hareketsiz bir müddet bekleyin ve enerjinizin hissine bakın.

Depresyon

Birinci çakranın "don ya da kapan" etkisi gibi, üçüncü çakra çöküş ya da içeride patlama yaratabilir. Bunun anlamı, enerjinin harekete dönüşerek dışarı hareket etmek yerine içeriye hareket etmesidir. Hayatın zorluklarıyla baş edecek enerji ve güç olmadan her şey bize ezici görünür. Bu sözde enerji yokluğu iradeyi etkisiz kılar, motivasyon, odak ve ilerlemeyi zayıflatır. Üçüncü çakranın bu temel özellikleri olmazsa, baskılanan enerji hayal kırıklığını başarısızlık, kurban edilme ve kendini suçlama ile birleştirerek depresyona yol açan bir komplekse dönüştürür. Bu kompleks kontrolü ele alırsa başka bir hikâyeye ihtiyaç duymadan kendi kendine varlığını sürdürebilir; bu yüzden depresyon etkisindeki kişiler bu kadar umutsuz hisseder. Depresyon çok ileri aşamada olduğunda, yataktan kalkmak, duş almak ya da işe gitmek gibi en basit hareketler bile zor gelir.

Depresyon kelimesi –den anlamına gelen önek *de-* ve bastırmak anlamındaki *press* kelimesinden oluşur. Buradaki bastırma kelimesi, çakralar boyunca doğal olarak yükselen enerjiye karşı bilincin onu yukarıdan aşağıya *bastırmasını* ifade eder. Yanlış bir şey yapmaktan korkarak, enerjinin yükselmesine bile izin vermeyiz. Bu durumu, niyet ve enerjinin birleşerek irade olarak hareket ettiğini anlattığımız bölümle karşılaştırın; depresyonun, yukarıya çıkmaya çalışan akıma karşı aşağı doğru inen akımın daha

güçlü olmasıyla oluştuğunu göreceksiniz. Bu, aksini sağlamaya niyetimizin olmadığını göstermez. Aşağıdan yükselen enerjinin direnci, ataleti ve bilinçte ortaya çıkan olumsuz düşüncelerin etkisini kırmaya yeterli değildir.

Elbette ki depresyon, bir çözümü yokmuş gibi görünen çok acı verici durumlardan da kaynaklanabilir. Çocukluk meselelerini ve geçmişten alınan dersleri incelemek depresyonu anlamaya ve kendimizi yargılama sürecini azaltmaya yardım edebilir fakat onu düzeltmez. İnsanların çektikleri acıyı en aza indirmeyi hedeflemiyorum fakat enerjimizi harekete geçirmek, bu acıları önümüze koymaktansa arkamızda bırakıp yolumuzu açmaya yardım eder.

Bazen depresyon etkisi altında irade devre dışı kalabilir, bizimle bağlantısı koptuğundan kendi arzularımızın değil, başkalarının dileklerine daha fazla yanıt vermeye başlarız. Bu durum bizi başkaları için, en azından yüzeyde görünen şekliyle, bir paspas konumuna getirirken, bilinçdışı bir şekilde irademiz bir çeşit isyana dönüşür; ben buna *dışsal uysallık* ve *içsel başkaldırma* diyorum. Dıştan bakınca hareket halindeyizdir fakat içeriden ona karşı koyarız, bu durum frene basarak araba sürmeye çalışmak gibidir. Gerektiğinden daha fazla enerji gerektirir, zamanla bizi yorarak uyuşukluk ve depresyona sürükler. Bu örüntüyle ilgili Dayanıklı Karakter Yapısı başlığı altında, Bölüm 21’de detaylı bilgi bulabilirsiniz.

Öfke, alevli ve güçlü bir enerjidir. Dolaysız ve hızlı şekilde harekete geçmek ister. Bioenergetics’in kurucusu Alexander Lowen, öfkenin direkt olarak sırta gittiğini ve bedeni dimdik tuttuğunu söyler. Bu enerji olmadan yeterli “omurgaya” sahip olamayız ve beden kamburlaşır ya da çöker. Sürekli öfkeli olmak elbette ki sağlıklı değildir fakat öfke alışkanlık olarak sürekli bastırılırsa üçüncü çakranın ön sınırındaki duvara çarparak, genellikle kötü niyetli bir eleştirmen kılığında kişinin kendisine döner.

Daha önce, madde ve hareketin nasıl enerji ürettiğini öğrenmiştik. Alexander Lowen depresyonlu hastalarla yapılan çalışmaların videolarını gözden geçirdiğinde, onların depresyonda olmayan kişilerin yaptığından yarısı kadar doğaçlama hareket yaptığını ve bazı vakalarda hiç hareket etmediklerini gözlemlemiştir.⁴ Hareket yoluyla enerji üretilmediğinde, beden içerideki bastırılmış enerjiyi üzerinden atmaya yeterli enerji yükünü bulamaz ve sonuç yenilgi ve çaresizlik olur.

Omurga aktive olduğunda gövdeyi dik tutar, ciğerlerin genişlemesine olanak sağlar, sindirim organlarına alan yaratır ve tüm bunlar sağlıklı bir

içsel ateşin yanmasına katkıda bulunur. Bir kişinin öfkesine ulaşip güvenli bir şekilde onu serbest bırakmasıyla sindirim sorunlarının, kilo probleminin ve depresyonun iyileştiğine tanık oldum. *Güvenli* derken, öfke ifadesinin kişinin kendisine ya da bir başkasına zarar vermemesini kastediyorum. Bir yastığı yumruklamak, ifade edilmesi gerekeni söylemek (ya da haykırmak) ya da öfkeyi hiç gönderilmeyecek bir mektuba aktarmak, öfkeyi güvenli bir şekilde serbest bırakmak için kullanılabilecek yollarıdır. Bazı insanlar bunu yaptığında daha kızgın bir insana dönüşeceğini düşünür fakat pek çok durumda tam tersinin doğru olduğuna garanti verebilirim. Öfke bir kez serbest bırakıldığında kişi aslında yumuşamış olur ve tetiklenme şansı azalır.

Çok fazla enerjiyi uzun süre boyunca dışarıya vermekten dolayı oluşan yorgunluk, tükenmişlik ve depresyon yaratabilir. Yorulduğumuz zaman, konfor alanımızı düşük enerji seviyesinde kalmaya, rahatlayıp gevşemeye yetecek kadar uzun süre kalacak şekilde genişletmemiz gerekebilir. Derin dinlenme, enerji yükünün yeniden toplanmasını sağlar. Sürekli meşgul olan, sürekli bir şeyler yapan insanlar, esasında bu derin gevşeme halinden korkarlar. Bu yüzden, yorgunluk onları vurduğunda dinlenmenin yerine hareket etmek için daha fazla uyarana ulaşmaya çalışırlar. Bu durum böbreküstü bezlerini tüketir ve sonuç olarak yetersiz bir üçüncü çakraya sebep olur.

Çok fazla enerji boşaltımı sebebiyle yorulup tükendiyseniz ya da tükenmişlik hali çok çalışma ya da stres ile ilgiliyse dinlenmeniz gerekir. Beden dinlenmeye ihtiyaç duymasına rağmen enerjimizi artırmak için egzersiz yapmaya çalışmak, gece uyanık kalmak için kahve içmek gibidir. Kısa vadede işe yarasa bile bedenin gerçekten ihtiyaç duyduğu şeyden onu mahrum bırakır. Eğer dinlendikten sonra bile depresyon kronik bir durumsa, enerji yaratmak için bazı yöntemler kullanabiliriz.

Kaygı durumunda da eğer bunaldıysanız dışarı çıkıp bir şeyler yapmanız gerekir. Elbette ki bunu söylemek kolaydır, oysa kişi bunaldığı zaman bir şey yapacak motivasyonu bulmak dünyadaki en zor iştir. Böyle zamanlarda enerjinizi yükseltmek için bazı basit yöntemleri kullanabilirsiniz. Harekete geçmek için biraz enerjiniz olduğunda işler o kadar da zor gelmez.

Enerji Üretmek

Bunalmış olun ya da olmayın, işlerinizi yapmak için yeterli enerjiye sahip olmak iyi bir histir. Her köşe başında bir kahve dükkânı açılması çok sayıda insanın daha enerjik olmak istediğini gösterir. Neden mi? Çünkü

ben de bu satırları yazmaya oturmadan önce kahvemi aldım! Bu da bir çözümdür elbette; bununla beraber kol, bacak gibi uzuvlarımız da dahil olmak üzere beden boyunca enerji yükünü iterek, belli noktalara hafifçe vurma tekniğini kullanarak ve bedeni hareketlendirerek enerji üretebiliriz.

Çalışmalarımda üçüncü çakrayı öğretirken, bu ders çoğunlukla herkesin enerjisinin düşük olduğu öğleden sonra saatlerine denk gelir. Üçüncü çakra ile ilgili konuştuktan ve birkaç güçlü egzersiz yapacağımızı söyledikten sonra odadaki insanlara bakarım ve herkesin bana deliymişim gibi baktığını görürüm, kalkıp hareket etmek en son istedikleri şeydir. Onlara egzersizlerden sonra daha enerjik hissedeceklerine dair söz veririm ve her zaman da haklı çıkarım. Eğer kendinizi tükenmiş hissediyorsanız ve egzersizler gözünüzü korkutuyorsa lütfen buna inanın: Bitince daha iyi hissedeceksiniz.

Üç Vuruş Egzersizi

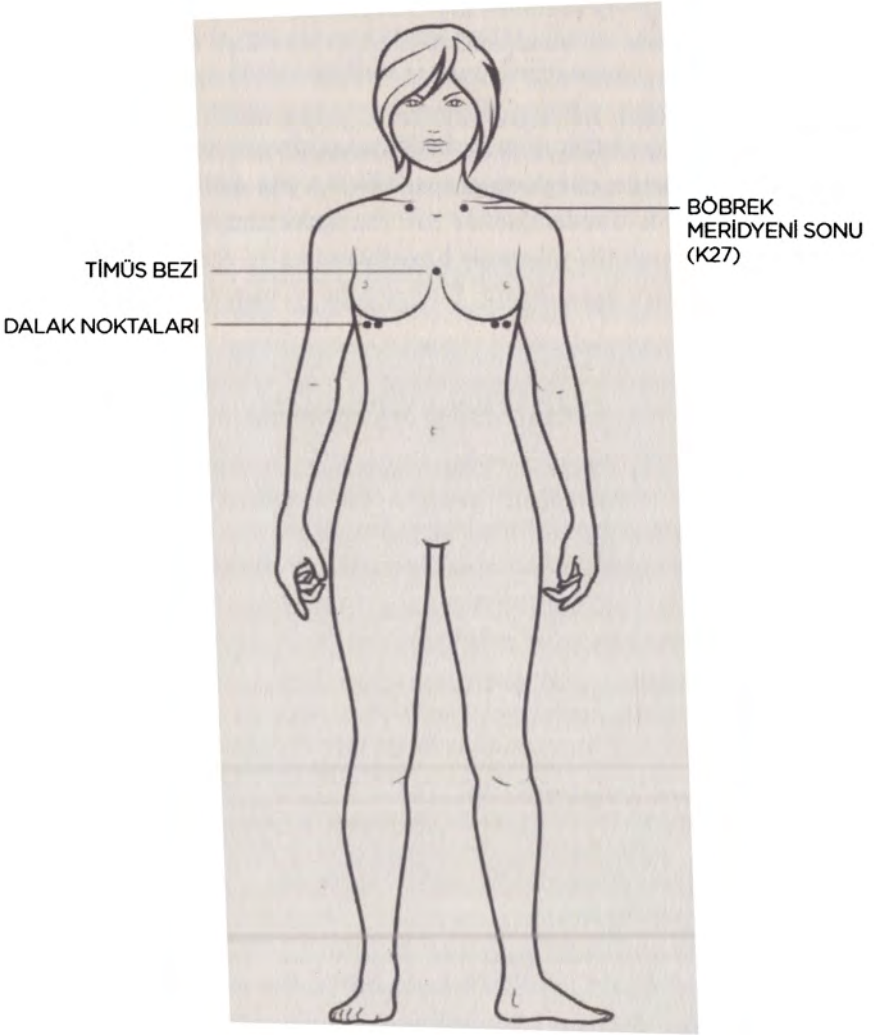
Enerji Tıbbı: Optimum Sağlık, Mutluluk ve Canlılık İçin Beden Enerjilerinizi Dengelemek kitabının yazarı Donna Eden, bedeni uyandırmak için Üç Vuruş⁵ adı verilen basit bir uygulama öneriyor. Bu uygulama yalnızca birkaç dakikanızı alır ve çok etkilidir.

1. Başparmağınızı ve takip eden iki parmağınızı birleştirin ve gagaya benzer bir şekil oluşturun.
2. Ardından bir sonraki sayfada yer alan çizimde gösterilen noktaların her birine 10 ila 20 kez vurun ya da ritmik olarak hafifçe dokunun, köprücük kemiklerinin altındaki noktalar-
dan başlayın (K27) ve dalak noktalarında bitirin.

Donna Eden, bu egzersizden sonra bedenin her iki tarafının en iyi şekilde birlikte çalışması ve ayrıca kişinin enerjilerinin dengelenmesi için Çapraz İlerleme Tekniği'ni uygulamayı önerir. Bu egzersiz ayakta duruşla başlar.

1. Ağırlığınızı sol bacağınıza verin ve sağ bacağınızı bükerek kaldırın, aynı anda sol kolunuzu da havaya kaldırın.
2. Onları indirirken sol bacak ve sağ kolunuzu kaldırın.
3. Bunu birkaç kez tekrarlayın.
4. Ben bacağımı indirmeden önce çapraz dizime birkaç kez hafifçe vurmaya seviyorum. Ayrıca herhangi bir sebeple ayağa kalkamıyorsanız bu alternatifi deneyebilirsiniz.

DONNA EDEN'İN ÜÇ VURUŞ NOKTALARI



Şekil 9- Üç Vuruş: Daha enerjik bir hâl yaratmak için bu noktalara hafifçe vurun.

Yumruklama Egzersizi

Sayfa 133'teki Ayağa Kalk ve Silkelen Egzersizi ile başlayın. Bu egzersiz kaygı için verilmiş olsa da depresyon için de faydalı olacaktır. Sizi aşağı çeken hayali deli gömleğini üzerinizden atmaya ve enerjinin dolaşımını sağlamaya yardımcı olur.

Daha sonra, önünüzdeki boşluğu yumrukladığınızı hayal edin. Ellerinizi yumruk yapıp sağ ve sol elinizi dönüşümlü kullanarak nefes verişinizle beraber yumruğunuzu savurun. Eskiden bir şilteyi danişanın önünde tutardım, sizin de yumruklayacak yumuşak bir malzemeniz varsa harika olur ama yoksa boşlukla çalışmak da işe yarar. Sesleri kullanmak nefesinizi açacak ve sonucunda enerji yükünüzü artıracaktır.

Ateş Nefesi Egzersizi

Bu egzersiz, yoga geleneğinden alınmış, enerji veren ve arındıran bir nefes tekniğidir. Enerjinizi yükseltmek ve merkezinizi güçlendirmek istediğiniz her an ve her yerde yapılabilir.

Omurganız dik bir şekilde oturun, tepe çakranız kök çakranızın hizasında olsun. Güneş sinir ağı bölgenize, göbek deliği ile göğüs kemiğinin arasına bir elinizi yerleştirin.

Ağzınız kapalı olarak diyaframınızı hızlıca içeriye doğru çekin ve havayı burnunuzdan dışarı sertçe itin. Sonra diyaframı rahatlatın ve nefesin nasıl kendiliğinden geri dolduğunu fark edin. Bu bir turdur.

Bu egzersiz diyaframı tekrar tekrar içeri iter, nefes verisi hızla yapıp vurgularken, nefes alış pasiftir ve kendiliğinden olmasına izin verilir. Yavaş yaparak başlayın, egzersize alıştıkça ve karın kaslarınız geliştikçe hızlandırın.

Her bir turda diyaframı 40-50 defa çektiğiniz birkaç tur başlangıç için idealdir. Başınız dönerse durun ve doğal olarak nefes alıp vermeye devam edin.

Seçim Yaparak Hareket Etmek

Arzular ve irade aynı hızda olduğunda enerji özgürce hareket eder. Bir şey yapmak istediğimizde, bir şey yapmaya mecbur olduğumuz zamandan daha çok enerjiye sahibizdir. Tatildeyken erken kalkmak için daha çok enerjimiz olur, öte yandan işe gitmemiz gerektiğinde durum

tam tersidir. Eğer içimizden, “Bunu yapmak zorundayım,” diyorsak bedenin doğal hevesini çürütürüz, enerjimiz durgun ve ağır hale gelir. Çok fazla “mecburiyet” bunalıtcıdır.

İçsel diyaloglarınızı *mecburiyetlerden seçimlere* çevirirseniz iradeniz canlanır. Bir şeyi seçmek için bir sebep bulamıyorsanız, o zaman onu yapmamak için bir yol bulun ve onu seçin. Faturalarımızı mecbur olduğumuz için ödediğimizi söyleriz fakat içsel diyalogumuzu, kredimizi iyi durumda tutmak ya da ışıkları çalışır durumda tutmak için faturalarımızı ödemeyi seçtiğimiz şeklinde değiştirebiliriz. Bulaşıkları yıkarız, çünkü mutfağımızın temiz olmasını seçiyoruzdur.

Derin Düşünme Egzersizi

Yapmak istemediğiniz şeylerin bir listesini yapın ve kendinize onları yapmak zorunda olduğunuzu söyleyin.

Bu maddeleri neden yapmak istediğinizi listeleyin. Cevaplar başka birini memnun etmek, iyi görünmek ya da belli bir amaç içerebilir.

Eğer cevaplar sizin için önemliyse bunları yapmayı bilinçli bir seçim haline getirin. Eğer yapamazsanız, bilinçli olarak hayır demeyi seçin.

Beyninizi Çalıştırın

Yeni beyin devreleri yaratmak, zihinsel öğrenme kadar fiziksel öğrenme de içerdiği zaman, depresyonu yatıştırmada çok yardımcı olabilir. Yeni bir şey için çaba gösterin, bir enstrüman çalmak, bir dil öğrenmek, dans ya da yoga çalışması yapmak, yeni bir spora başlamak örnek olarak sayılabilir. Manzaranın değişmesi ya da yeni fikirler uyandıran güzel bir konuşma bile yardım eder.

Şükran Pratiği Yapın

Depresif bir kişi için olayların olumsuz taraflarına bakmak çok kolaydır. Çalışmalar gösteriyor ki bir şükran günlüğü tutmak ve her gün şükran duyduğunuz şeyleri yazmak anterior singulat korteksi (beynin eski, ilkel kısmını daha yeni ön korteksine bağlayan yeri) uyarırken, seratonin ve dopamin dengesizliklerini düzene sokup uykusuzluğu azaltır.⁶ *Beynin*

*Mutluluk Ayarları** adlı kitabında Rick Hanson, zihnin olumsuz odaklanmasının normal olduğunu söyler. Yaşadığımız olumlu deneyimlerin bilinçli bir şekilde gerçekten tadını çıkararak bu düzeni etkisiz hale getirebilir ve beynin daha fazla mutluluk deneyimlemesi için sinirsel devreleri yeniden düzenleyebiliriz.

İnançlarınızı Gözden Geçirin

Eğer depresyon, bilincin yaşam gücünü aşağı doğru itmesinden kaynaklanıyorsa bu durumda kişi pek çok olumsuz inanişla sahip demektir. Depresyon genellikle durumun çaresiz olduğu ve değişmeyeceği inancını, kişinin kendisiyle ilgili sınırlayıcı düşünceleri ya da dünya ile ilgili olumsuz inançları içerir. Bu inanışları desteklemek için kanıt bulmak kolaydır, hatta çocuk oynucağıdır çünkü bu inanışlar bizim çocukluk deneyimlerimizle başlar. Daha yapıcı olan şey ise bizi canlandıran inanışlar yaratmaktır. Eğer olumsuz yanınızı çok güçlü buluyorsanız ve olumlu bir şeye inanmak sizin için zorsa taklit etmeyi deneyin. Bir inanışın olumlu bir sonuca varmasının nasıl hissettireceğini *hayal edin*. Bu hayali tüm bedeninizde dolaştırın ve olumlu bir inanışın enerjisinin hissini bedeninize öğretin.⁷

Depresyonun Nedenleri İle Çalışın

Genel olarak, enerjimizi bastırmayı çok uzun zaman önce, çocukluğumuzda öğrendik. Çocuklar enerjilerini geliştirirken onlara verilen sayısız mesajı ve travmayı analiz etmek bu kitabın kapsamını aşıyor olsa da aile ya da kökeninizde güç ve enerjinin bulunduğu ortamı incelemek faydalı olur. Enerji ve hareketlerinizle ilgili size öğretilenler neydi? Yaptığınız bir harekete karşılık onu tekrar yapmaktan korkacağınız sonuçlarla karşılaştınız mı? Sizden yaşınıza uygun olandan daha fazlasını yapmanız bekleniyor muydu? Olduğunuz gibi kabul edilip değer gördünüz mü?

Ailenizdeki güç dinamikleri üçüncü çakranız üzerinde olumlu ya da olumsuz etkilere sahip olabilir. Bu bilinçdışı programları keşfetmek ve onları bilinç düzeyine getirmekle değişim başlar.⁸

Rick Hanson, *Beynin Mutluluk Ayarları*, Okuyan Us Yayınları, İstanbul, 2016. (e.n.)

Aşırı ve Yetersiz Çalışan Çakra

Aşırı çalışan üçüncü çakra çok fazla enerjiye sahiptir, güç ve kontrole çekilir ve bu noktada oluşan tıkanıklık kaygıya dönüşür. En uç örneklerde, böyle bir kişi iradesini diğer kişilere hükmetmek ve onlara zorbalık etmek için kullanabilir. Daha yaygın olanı ise kontrol etme ihtiyacıdır. Bununla beraber, aşırı çalışan üçüncü çakra sürekli meşgul olma, dinlenememe, sessiz ve sakin duramama özelliği gösterebilir. Bu durumda kişi, üçüncü çakranın aşırı çalışması hayatını (ve sıklıkla diğer kişilerin de hayatlarını) yönettiği için dinlenme ve rahatlama ihtiyacına hükmediyor durumdadır.

Yetersiz çalışan üçüncü çakraya sahip kişiler ise kendi gücünü eline almaktan korkar. Sınır çizmekte, seçici olmakta, girişkenlikte ya da iradelerini takip etmekte zorlanırlar. Bu kişiler yorgun, uyuşuk, canlılıktan uzak olur ve kendilerini depresyonun içine düşerken bulabilirler.

Üçüncü Çakrayı Dengelemek

Eğer yeterli enerjiniz yoksa onu üretecek yollara ihtiyaç duyarsınız. İyi beslenme, doğru nefes, hareket ve gerektiğinde dinlenme ile enerji üretiriz. Genel olarak bedeni hareket ettirmek, bu ister yoga, yürüyüş ister dans ya da aerobik gibi hareketli sporlar olsun, sıkışmış enerjiyi harekete geçirir, metabolizmayı uyarır ve zamanla enerji yükünü daha etkili bir şekilde idare eden, daha fit bir beden yaratır. Sonuç olarak, kalıcı sonuçlar elde etmek için uygulamaları düzenli olarak yapmak esastır. Daha iyi bir ruh halinde daha uzun zaman geçirirseniz o hali korumak kolaylaşır. Enerji artırmak ve enerji atmak için bu egzersizleri yapmak enerji yükünün hareket edeceği kanalları açar. Bu uygulamaları yaparken nasıl hissettiğinize dikkat edin. Tek bir formül aramaktansa, sizi dengede hissettirecek ve size en uygun olanı deneyerek bulun.

DÖRDÜNCÜ ÇAKRA



Sevgi ve Yakınlığa Açılan Alan

Sevginin dokunuşuyla, herkes bir şaire dönüşür.

PLATO

Âşık olmak gibisi yoktur. Âşıksanız, enerji akışı heyecan dolu ve canlandırıcıdır. Her şey müthiş bir ışıkla parlar. Yemek ve uyku gereksiz görünür. Hatta mutluluktan havalara uçuyorum deriz; kalp çakrasının elementi hava olduğu için bu yerinde bir deyimdir. Sevgi enerjisiyle dolu olduğunda kalbin hafifliği hava elementiyle tanımlanır. Tıpkı nefese ihtiyacı duyduğumuz gibi, o hisse de özlem duyarız.

Sevgi enerjisi bizim esenliğimiz için esastır. Bir çocuk için yaşamsal öneme sahiptir, aldığımız en güçlü enerji yükü budur. Sevecen ebeveynlerin çocuk korktuğunda ya da incindiğinde ona verdiği sevgi, ona kendi enerjisini düzenlemeyi öğretir. Biri bize ne zaman sevgi dolu ilgi gösterse bu enerjik bir hediyedir ve tüm bedenimizi içsel sevgi parıltısıyla doldurur.

Bununla beraber, reddedilme, kayıp, aldatılma ya da sevilen birinin kaybı gibi şekillerde sevgi bizden alındığında bu büyük bir çöküştür, enerji yükü aniden yerle bir olur. Enerji kalp çakrası etrafında içeride patlayarak göğsün çökmesine sebep olur. Sadece o kişiyi değil, onun sevgisinden bize akan çok büyük bir enerji kaynağını da kaybetmiş oluruz. Bu keder hissi, ki ben ona kalp çakrasının en büyük “gölgesi” diyorum, hafif ve mutlu bir kalbin tam zıttı bir histir.

Keder, kalp çakrası üzerine bir taş gibi oturur. Hava elementinin hafif, geniş ve özgür olduğu bir yere ağırlık ve sıkışma getirir. Keder kalbi vurduğu zaman tüm eski acılar, aldatılmalar, geçmişteki reddedilme ve kayıplar, yası tutulmamış her şey, ifade edilmemiş enerjisiyle beraber tekrar yüzeye çıkar. İlk sevgilinizin reddedişi, on yıl önce ölen köpeğiniz, biten evliliğinizin acısı, şu andaki kaybınızın acı dolu hassaslığıyla birleşir.

İyi haber ise şu ki; bu kederi serbest bırakmak kalbi temizler ve yeni bir ışıkla, tıpkı yağmurdan sonra çıkan güneş gibi tekrar parlamasını sağlar. Bu kolay bir süreç değildir, acı ve kaybın gerçekliğiyle yüzleşmek her zaman zordur. Ancak kederin ardındaki enerji yükü hiç engellenmeyen ve göğsü titreten ağlamalar ile atılır ve keder daha hızlı hafifler.

Denge Noktası

Sevgi, kişi karşısındakinin ihtiyacına yanıt verdiğinde, karşılıklı oluşan bir düzenlemedir; çünkü kimse kendi kendine yetemez.

GENERAL THEORY OF LOVE'dan

Kalp çakrası gerçek anlamıyla tüm çakra sisteminin de “kalbidir”, alttaki üç çakra ile üstteki üç çakranın bulunduğu yerdir. Kalp çakrasının sembolü iki iç içe geçmiş üçgenle beraber 12 yapraklı lotus çiçeğidir, maddenin ruha, ruhun maddeye dönüşünü ve buradaki mükemmel dengeyi anlatır. Kalbe atfedilen temel görev *dengedir*. Alt ve üst çakraların, zihin ve beden, içerisi ve dışarısının, alma ve vermenin, irade ve teslimiyetin dengesi.

Dengesizlik baskı yaratır. Eğer içeride dışarıdan daha fazla enerji varsa fazla enerji dışarı çıkıp özgür kalmak ister. İfade etmek, yapmak, serbest bırakmak için bir baskı hissederiz. Eğer bunu yapamazsak kaygıyla dolaırız.

Eğer içeride tükenmiş isek ve dışarıdaki enerji yüksekse üzerimizde baskı hissederiz. Sonuç zorlanma ve çöküştür, bir önceki bölümde bu duruma depresyon adı altında yer vermiştik.

Enerji yükü gerçek anlamda dengede olduğunda, dışarıda olandan kendimizi korumaya ya da kendi ifademizi sınırlamaya ihtiyaç duymayız.

Rahatlayabiliriz. Denge bize huzur, dinginlik ve rahatlık getirir. Merkezimizde kalırız, içsel ve dışsal enerjilerin yer değiştirmesine açık oluruz.

İlişkiler, enerji yükümüzü dengelemeye çalıştığımız esas alanlardır, flörtün ilk heyecanlı anlarından ilk sevişmeye, ilginin derinleşmesinden ilk tartışmaya giden pek çok yol karşımıza çıkar. Hayattaki her şey gibi, iki kişi arasındaki akış da dalgalanır, hiçbir zaman durağan kalmaz. Eğer ilişki içerisindeki genel denge korunabilirse, ilişki uzun sürer. Eğer dengeli değilse, bir kişi hafife alındığını hissediyorsa, bu duruma dikkat çekmek için çırpınır. Eğer dengesizlikler farkedilmezse ilişki yıpranır, işlevini kaybeder ya da biter.

Durumu çok basitleştirmek istemem ama yıllar boyu çiftlerin bana taşımış olduğu sorunları, enerjilerin eşitsizliği başlığının altında toplayabilirim. “Seksi başlatan taraf hep benim.” “İletişim kurmaya çalışan bir tek benim.” “Her şeyin sorumluluğu bende.” “Karım aşırı duygusal.” “Hem çocuklarla hem evle ben ilgilenerek işin çoğunu ben yapıyorum.” “En çok para kazanan benim.” Genellikle konu bir kişinin ya çok fazla verdiği ya da karşılığını yeteri kadar görmediği durumlara dönüşür.

Enerji yüklenme ve boşaltma dengesi sayesinde, yaşayan organizmaların en iyi haline ulaştıklarını konuştuk. Beden açıksa, yani zırhlarını indirmişse, enerji bedene girer ve doğal bir şekilde çıkar, onunla ilgili düşünmeniz gerekmez, tıpkı nefesin kendini alıp ve verişle dengelemesi gibi. Kalp açık olduğunda ne bir şeye tutunma ne de bir şeyleri itme ihtiyacı yoktur çünkü kendi enerji kaynağımızla bağlantıdayızdır. Ancak dışarıdan gelen ve istenmeyen enerjilere karşı savunma geliştirmek durumunda kalırsak ya da tam tersi şekilde merkezdeki yaşam gücümüzü kaybetmemek için korumak zorundaysak dengeyi kaybederiz. Sonuç olarak kalbi korumaya alırız.

Koruma dediğimiz bu zırh oldukça serttir. Eğer bir asker savaşa giderse zırhının sert ve delinmez olmasını ister. Hemen hemen herkes için hayat öyle ya da böyle zor olmuştur. Hayatta kalmak için zamanla kalıcı hale dönüşen bir alışkanlık olarak kalplerimizi ve aynı zamanda bedenlerimizi de katılaştırmak zorunda kalırız. Kalbin ya da bedende herhangi bir bölgenin zırhını taktığımız zaman savunma halinde olmamız normal gelmeye başlar. İstesek bile zırhı çıkartamayız hatta orada olduğunun bile farkında olmayız. Genellikle zırhı fark etmek, ona çarpıp kalan yakın bir partnere düşer. Zırhı fark ettikleri zaman onun ardına gömülmüş tüm enerji yükünü ve bir savunma hattını da tetiklerler.

Kalbi açmanın, zırhı düşürmenin ve dengeye gelmenin anahtarı *yumuşamaktır*. Bizler yaş aldıkça katılaşıp, sert ve sabit hale gelerek dinginliğimizi kaybederiz. Doğal olarak yumuşak olan bir bebeği ve bir yetişkinden daha yumuşak olan bir çocuğu düşünün. Eğer sınırlarımız yumuşak ve geçirgense enerji içeri ve dışarı kolaylıkla hareket edebilir. Bu durum biz uyurken kendiliğinden olur, muhtemelen bu yüzden sabahları tazeleşmiş ama yine de hassas ve kırılgan olarak uyanırız.

Egzersiz:

Yumuşama Meditasyonu

Gözlerinizi kapatın ve dikkatinizi iç dünyanıza verin. Köklerinizi yere basarak hizanızı bulun, başınızın tepesi yukarıya, gökyüzüne doğru uzansın. Kök ve tepe arasında dik bir şekilde uzanan merkezinizi, ana enerji kanalını hissedin.

Dikey hizanız tamamlandığında, dikkati nefesinize getirin. Nefesinizin yavaşça derinleşmesine izin verin, nefes alırken daha çok havayı içinize çekin ve nefes verirken sonuna kadar boşaltın. Nefesin yumuşaklığını fark edin, hiçbir kenarı ya da sınırı olmadığını görün. Her nefes verişten sonra nefes alma dürtüsünün doğal olarak gelmesine izin verecek kadar duraklayın, her nefes alıştan sonra nefes verme dürtüsünün doğal olarak gelmesini bekleyin.

Göğsünüzü hafifçe öne ve yukarıya doğru iterken birinin elini kalp çakranızın arkasına, sırtınıza koyduğunu ve sizi desteklediğini hayal edin.

Sizi çevreleyen havanın evrensel sevgi olduğunu hayal edin ve her nefes alışınızla bu sevginin içinize dolduğunu, her nefes verişinizle bu sevgi alanına katkıda bulunduğunuzu hayal edin.

Nefes alışınızla göğsünüzü, omuzlarınızı, dudaklarınızı gevşetin. Kollarınızı ve ellerinizi yumuşatın. Bacaklarınızı yumuşatın. İçerisi ve dışarı arasındaki sınırın, teninizin sınırının yumuşak ve geçirgen hale geldiğini hayal edin. Cildinizin gözeneklerinden nefes alıp verdiğinizi, her bir gözenekten sevgi aldığınızı ve her bir gözenekten dışarıya sevgi verdiğinizi hayal edin.

Bir konu hakkındakini duruşunuzu yumuşattığınızı hayal edin, belki hayatınızdaki bir kişiye karşı, belki kendinize karşı olan yargılarınızı. Bu yumuşaklığın sizi içsel sevginin bulunduğu kendi benliğinize, yani kendi yuvanıza götürdüğünü hayal edin. Bu içsel sevgiliyi bir sevgi pınarı gibi hayal edin, parlayıp ışıldayarak sizi çevreleyen

sevgi alanıyla ebedi bir sevgi, şefkat ve affediş değişimi içinde olduklarını görün.

Gözlerinizi açmaya hazır olduğunuzda, kendinizle ve aynı zamanda dış dünyayla bağlantıda kalmanıza olanak verecek şekilde bir yumuşaklıkla bakın.

Nefes

Derin nefes almak derin hisler yaratır, çünkü derin nefes hareketi içeriden başlatır ve hareket de hissi getirir.

JOHN STIRK

Kalp çakrası hava elementiyle ilgili olduğu için nefes yoluyla ona ulaşılabilir. Hayat dolu bir kalp dolu dolu nefes alır, kapalı bir kalp nefesi kısıtlar. Nefes enerjidir, ne kadar fazla hava alırsanız o kadar çok enerjiniz olur, öte yandan sığ nefesler az enerji yükü ve düşük enerji anlamına gelir.

Pek çok insan yükselen enerji yükünün getirebileceği hislerden kaçınmak için bilinçdışı şekilde nefeslerini engeller. Olumsuz hisleri tekrar tekrar yaşayan bir çocuk enerji yükünü düşük tutarak kendini hissizleştirir ve bunu yapabilmek için bilinçaltı bir kodlamayla nefesini tutar. Aşırı korku da nefesi keser, muhtemelen bunu sessiz kalıp saklanmamız gereken bir andan öğrenmişizdir. Korku ayrıca sizi savaşıma ya da kaçmaya hazırlayan kronik bir aşırı uyarılma halinde tutar, nefesiniz sıklaşır ve sonuç olarak aşırı enerji yüklenir ya da kaygılanırsınız.

Nefes, göğüs bölgesindeki kasları katılaştırıp sertleştirmekten dolayı engellenir. Bu durum bir kendini koruma hareketi olarak başlayabilir fakat zamanla bilinçdışından yönetilmeye başlar ve kalbi kapatır. Kalbin zırhı çözüldüğü zaman ilk anda olan şeylerden birisi de kişinin derin bir nefes almasıdır, ki buna hem terapi aldığım hem de verdiğim seanslarda tanık olduğum için iyi bilirim. Bu durum, iyileşme meydana geldiğinde kendiliğinden oluşan doğal bir süreçtir. Daha derin bir nefes genişlemeye izin verir, böylece enerji yükünüzün daha fazla yeri olur.

Kalbi açmak doğal olarak daha derin nefes almamıza yol açar, bu prensibi tersten de çalıştırabiliriz: Derin nefes çalışmalarıyla kalbin kilidini kırabiliriz. Nefesi derinleştirdiğiniz zaman, geçmiş duyguların enerji yükü

deneyimlenmek ve serbest bırakılmak için tekrar bilinç yüzeyine gelebilir. Holotropik Nefes Çalışması çok yoğun bir çalışmadır, bir saatten fazla süreyle hızlı bir şekilde nefes alıp verirsiniz ve gömülmüş olan duygular açığa çıkar. İdeal olarak bu ortaya çıkan duygular serbest bırakılabilir.

Bağırma ya da ağlama gibi pek çok duygusal boşaltım, nefesi verdiğiniz sırada olur. Duygusal hisler ortaya çıktığında ve eğer ifadesine ya da serbest kalmasına izin verilmiyorsa kişi nefes verişini sınırlamak zorunda kalır. Astımın ağlamaya izin verilmemesinden kaynaklanabileceğini hep düşünmüşümdür. Ayrıca astım çok fazla ağlamaktan, yoğun egzersiz (derin nefes gerektiren) ya da havadaki zehirli maddelerden (sigara dumanı gibi) tetiklenebilir.

Enerji boşaltımı olmadan bir şeyleri bırakamaz, daha düşük enerji yükü seviyesine dönemez, rahatlayamaz ve yeni şeylere yer açamayız. Kalp çakrasında bu durum sevgiye daha az yer kalması anlamına gelir.

Nefes Egzersizleri

Kanatlanmış Nefes

Sufi geleneği, kalbi genellikle kanatlı bir şekilde tasvir eder, bu tasvir kalbin genişleyebilen doğasını vurgular. Kollarınızı kalbin kanatları olarak düşünebilirsiniz: Dışarıya uzanırlar, açılıp kapanırlar, göğüs ve kaburganızdaki kaslara bağlıdır.

Bu temel nefes tekniğinde, nefes alırken göğsü genişletin, kollarınızı kanatlar gibi yanlara iyice açın. Nefes verirken göğsü yuvarlayın ve kollarınızı öne doğru getirerek kendinize sarılın. Kendi kalbinizi kucakladığınızı hissedin.

Tekrar nefes alırken göğsünüzün yukarı kalkmasına ve ileriye doğru genişlemesine izin verin, kollarınızı iki yana açın.

Birkaç kez tekrarlayın, bedeninize o anda ortaya çıkan hareket ya da sesleri takip etmesi için izin verin.

Daha sonra durun ve enerji yükünüzde herhangi bir değişiklik var mı diye bakın.

Burgulu Nefes

Bu teknik kalp çakrası bölgesine enerji dolduracak canlandırıcı bir nefes tekniğidir. Nefes burundan alınır ve ağızdan verilir.

Sırtınız dik ve etrafınızda hareket edebileceğiniz alan olacak şekilde oturun. Ellerinizi omuzlarınıza koyun ve dirseklerinizi omuz hizasında yanlara kaldırın. Burnunuzdan nefes alırken gövdenizi sağa doğru döndürün, başınızın da bu hareketi takip etmesine izin verin ve sağ omzunuzun üzerinden sağa doğru bakın. Nefesi ağızınızdan verirken hemen diğer tarafa dönmeye başlayın, başınız da sola dönerken sol omzunuzun üzerinden ileriye bakın.

Bunu 12 kez tekrarlayın. Sağ tarafa dönerken nefes alın, sol tarafa dönerken ağızınızdan verin.

Tekrar merkeze gelin ve bu sefer sola dönerken nefes alın, sağa dönerken ağızınızdan verin, bu turu da 12 kez tekrarlayın.

Durduğunuzda bir süre hareketsiz bekleyin ve nefesin üst bedeninize getirdiği enerjiyi hissedin. Ortaya çıkan duyguları fark edin.

Dönüşümlü Burun Nefesi

Bu egzersiz yogadaki temel nefes tekniğidir (nefesi dengelemek, zihni sakinleştirmek ve sinir sistemini yatıştırmak için yapılan nefes çalışmaları *pranayama*dır). Bu egzersiz beynin sağ ve sol loblarını dengelemek, huzur ve dinginlik yaratmak için harikadır.

Bağdaş kurun ya da bir sandalyeye oturun, omurganız rahat bir şekilde dik olsun. Eğer sandalyedeyseniz bacak bacak üstüne atmayın ki kalça kemikleriniz aynı hizada olsun ve her iki ayağınız da yere bassın.

Sağ elinizin ikinci ve üçüncü parmaklarını kapatın, başparmak ve yüzük parmağınız uzun kalsın. Derin bir nefes alın. Sağ başparmağınızla sağ burun deliğini kapatın ve sol burun deliğinden nefesi tamamen boşaltın. Nefes boşaldığında sol burun deliğinden tekrar nefes alın.

Nefes tamamen dolduğunda yüzük parmağınızla sol burun deliğini kapatın ve nefesi sağ taraftan boşaltın. Sağ burun deliğinden tekrar nefes alın ve nefes dolduğunda başparmağınızla sağ deliği kapatarak soldan boşaltın ve sonra tekrar soldan alın.

Her zaman nefes tam tepedeyken yani nefes tam dolduğunda burun deliklerini değiştirin. Nefesi verin ve tekrar aynı taraftan nefes alın. Nefesiniz yavaş ve derin olsun. Bu tekniği 10-20 tur uygulayın ve sonunda birkaç dakika ya da isterseniz daha uzun bir süre meditasyonda sessizce oturun.

Kırılganlık ve Yakınlık

Pek çok insan yakınlık aradığı halde kırılgan olmaktan [vulnerability] korkar. Ne yazık ki biri olmadan diğeri de olmaz. Bizi kırılgan yapan şey nedir? Ve kırılgan olmak neden bu kadar zordur?

Kırılganlık, genellikle kendimizle ilgili epey enerji yüküne sahip özel bir konuyu ifade ettiğimizde oluşur. Eğer konunun enerji yükü yoksa kırılgan hissettirmez! Gerçekten içimizi açtığımızda, özellikle kalp ile ilgili meselelerde daha önce engellenmiş enerji ortaya çıkar. Anlatırken ağlayabilir, titreyebiliriz ya da önemli bir bölümüne gelince sesimiz titreyebilir. Bana göre, bu enerjinin salınması kırılganlığı yaratan unsurdur. Karşımızdaki kişinin anlattıklarını açıklıkla dinleyip dinlemeyeceğini, bize kendisini kapatarak, bizi eleştirerek ya da bizim ihtiyaç duyduğumuz anda geri çekilerek tepki verip vermeyeceğini bilemeyiz.

Elbette ki büyüdüğünüz yıllarda duygusal enerjinizi boşaltmanıza izin verilmediyse bu sizin daha kırılgan hissetmenize yol açar. Toplum tarafından duygusal olmaması gerektiği öğretilen erkekler kırılgan olmakta çok zorlanırlar, bununla beraber bu durum yalnızca erkeklere özgüdür ya da tüm erkekleri kapsıyor diyemeyiz. Hepimiz bu konuda zorluk yaşamışızdır.

Derinlerdeki enerji yükü ortaya çıktığında, tanınmak, görülmek ve kabul edilmek ister. Bu enerji sevilme ister. İçimizde olan bir şey diğerkisinin içinde olanla tanıştığında işte bu gerçek yakınlıktır. Açık bir kalp diğeriyle kırılganlığın içerisinde buluşabilir ve karşılığında kırılgan olmaktan korkmaz. Açık bir kalp yakınlığı yaratır ve onu korur.

Kalpdeki Elektromanyetik Enerji Yüğü

Buraya kadar, bedenimizde bir heyecan uyarımı, yoğunluk ya da duyum olarak hissettiğimiz enerji yükünden bahsettik. Bununla beraber, enerjinin daha süptil yani ince formları da vardır. Çakra kanalında yukarı doğru çıktıkça enerjinin daha süptil seviyelerine doğru ilerleriz. Bu sebeple kalp çakrası, üçüncü çakranın büyük hareketlerinden sonra dördüncü çakranın süptil enerjilerine ilerlemek için önemli bir noktadır.

Kalpten direkt olarak beyne giden sinir yolları vardır, bu yollar özellikle limbik sistemin bir parçası olan *amigdala*ya bağlanır. Amigdala, bizim duygusal tepkilerimizde ana rolü oynamanın yanı sıra duygusal hafızayı işler ve karar verir. Sağ ve sol amigdalanın birbirinden küçük de olsa

farklı roller oynaması şaşırtıcıdır: Sağ taraf neşe ve mutluluk gibi olumlu duyguları işlerken, amigdalanın sol tarafının uyarılması korku ve üzüntü gibi olumsuz duyguları üretir.¹ Bununla beraber, sosyal kaygılar, TSSB (travma sonrası stres bozukluğu), obsesif kompulsif bozukluklar ve sınır kişiliklerde sol amigdala daha aktiftir.²

*Duygusal Zekâ: Neden IQ'dan daha önemlidir?** adlı kitabında Daniel Goleman bununla ilgili bir terim de türetmiştir: “Amigdalayı esir almak.” Duygusal tetiklenmelerin beynin düşünme kısmını “esir aldığı” ve esas durumla orantısız bir şekilde tepki ürettiği bu durum için oldukça havalı bir terimdir. Bu olduğunda yüksek enerji yükü beynin mantığı dışında hareket eder, bu sebeple daha sonra pişman olabileceğimiz şeyler yapar ya da söyleriz.³

Bu durum ikinci çakranın duygusal alanlarıyla daha bağlantılı görünse bile, burada bahsetmenin sebebi amigdalanın özündeki hücrelerin *kalp atışıyla eşzamanlı* çalışıyor olmasıdır.⁴ Görünüşe göre, kalbin ritmi amigdalaya bilgi gönderiyor ve duygusal durumumuzu etkiliyor. Bozuk ritimler amigdala tarafından öfke ya da stres olarak anlaşılabilirken, uyumlu ritimler işlerin yolunda olduğunu gösterir.

HeartMath Enstitüsü’nde kalbin işleyişiyle ilgili inanılmaz çalışmalar yapıldı ve kalp sadece bir organ olarak değil, beyinden 5.000 kat daha güçlü elektromanyetik enerji yayan uyumlu bir alan olarak incelendi. Bu araştırmaların özü, kalp ahengi ya da titreşimi olgusuna odaklanır. İçsel uyum, huzur ve esenliğin kalbin atış ritminde ahenkli örüntüler oluşturduğu ileri sürülür. Araştırma sonucunda belirtilen şeydu:

Temel olarak, kalp bedendeki en güçlü biyolojik osilatör” olduğu için onun ritmi, kalp-beyin iletişim sisteminin doğal titreşim frekansıya “uyumlu” (bir ahenk içinde) olduğunda, kalp atışının değişkenliğinin genişliği ya da miktarı olarak büyür. Bu olduğunda kalp ritmi tüm osilatör sistemleri çekip değiştirerek onlarla bir kenetlenme ve eş zamanlılık oluşturur.⁵

Bu bağlantının sağlanması genel bir hoşnutluk hali, uyum, azalmış kan basıncı ve rahatlatma yaratır.

* Daniel Goleman, *Duygusal Zekâ: Neden IQ'dan daha önemlidir?*, Varlık Yayınları, İstanbul, 2000. (e.n.)

Elektromanyetik dalgalar yayan cihaz. (e.n.)

Kalp Matematiği'nin Donma-Çerçeveleme Süreci

Bu basit egzersiz muazzam bir kalp ahengi yaratarak stresi, üzüntüyü, depresyonu ya da kaygıyı yenmek için çok hızlı bir şekilde yapılabilir. Gergin ya da kaygılı olduğunuzu fark ettiğinizde size gerginlik yaratan düşüncelerden uzaklaşmak için biraz kenara çekilin (birkaç dakika bile olur) ve aşağıdaki egzersizi yapın:

Kalp çakranızın fiziksel alanına odaklanın (kalp, akciğerler, göğüs ve üst sırt bölgeleri).

Kalp çakranızdan nefes alıp veriyor olduğunuzu hayal edin, yavaş ve derin birkaç nefes alıp verin.

Geçmişe ait olumlu bir deneyimi düşünün, birini sevdiğiniz, belki de sevildiğiniz ya da memnun, güvenli ve ilgi görmüş hissettiğiniz bir zamanı hatırlayın. Aklınıza gelmezse bir tane uydurun. Bu hissin kalbinizde ve tüm bedeninizde titreşmesine izin verin. Ben danışanlarıma bu deneyimi "tüm hücrelerine çekmek" olarak hayal etmelerini söylerim.

Bu halde birkaç nefes alıp verin ve değişimleri gözlemleyin.

Aşırı ve Yetersiz Çalışan Çakra

Aşırı yüklenmiş bir kalp çakrası enerjiyle o kadar doludur ki dışarıya ve diğer kişilere doğru yayılır. Bu enerji dokunduğu kişilere karşı sevecen, destekleyici ve canlandırıcı olabilir ya da kendi merkezinden koptuysa bağımlı ve her şeye karışan hale gelebilir.

Sevginin "fazlası" durumunu hayal etmek zor olsa da aşırı çalışan bir çakranın tam ve mutlu bir çakra olmadığını ve bunun bir *telafi stratejisi* olduğunu hatırlayın. Çocukluğunda yeterli sevgi alamamış bir kişi ilgi odağı olarak, sosyal yaşamına aşırı şekilde odaklanarak ya da diğerleriyle olan ilişkilerinde zayıf sınırlar çizerek bunu telafi etmek isteyebilir.

Yetersiz bir kalp çakrası ise tam tersine kendini kapatır, diğer insanlardan uzaklaşır, kendine ve başkalarına karşı eleştirel, soğuk ve yargılayıcı olur. Yetersiz kalp çakrası, kendini koruma adına kendini kapatır fakat bu durumda ihtiyacı olan sevgiden de mahrum kalır. Aşırı çalışan çakra zayıf sınırlar çizerken, burada sınırlar katı olabilir.

Sonuç olarak aradığımız şey dengedir. Bedenlerimizi yumuşatıp kalbin zırhını azalttıkça, o denge doğal olarak bitmeyen bir alış verişin içinde oluşmaya başlar ve bu hâl sevginin sonsuz ve karşılıklı devinimidir.

BEŞİNCİ ÇAKRA



Gerçeği Konuşmak ve Sindirmek

Hareketin bedenın dili olması gibi, kelimeler de egonun dilidir.

ALEXANDER LOWEN

Hemen hemen herkes boğazında düğümlenen enerji yükünün nasıl bir his olduğunu bilir. Bu aniden oluşan dilini yutma hali, konuşamamak, sesinizin incilmesi ve kısılması ya da kronik olarak kasılmış bir çene boğaz bölgesinde sıkışmış enerjiye işaret eder.

Bu çakra, ses elementıyla ve iletişimi kabul etme, uyumlama, depolama ve ifade etme ile ilgilidir. Baş ile bedenın birleştiği bu boyun noktasında enerji yükü çok değişkendir; orada olduğunu hemen görüp hissedebilirsiniz. *Bunun nedeni boğaz çakrasının temel enerji boşaltım noktalarından biri olmasıdır.*

Bana beden-odaklı terapi için gelen danışanlarımda da tüm seans boyunca bedenlerini ya da duygularını es geçerek hiç durmadan konuştuklarını hatırlarım. Eminim hepimiz durmadan konuşan ve muhtemelen çevresindekilerin canını sıkarak birilerini tanıyoruzdur. Diğer kişiler de istedikleri zaman konuşmakta zorlanan sessiz kişilerdir. Çalışma gruplarımda hemen hemen herkeste bir şekilde tıkanmış boğaz çakrası olduğuna rastlarım.

İkinci çakrada duyuların dışarıdan içeri gelen bilgi için bir kapı olduğunu gördük. Bunun tersine beşinci çakra içeriden dışarıya bir hareket içerir. Başka bir deyişle, sizin içinizde ne olup bittiğini bana söylemediğiniz

sürece bilemem. Konuşmak için ne zaman ağzınızı açsanız, içeride olanı dışarıya bırakmış olursunuz. Bu, oldukça kırılgan bir an olabilir.

Elbette ki içimizde olanları pek paylaşmadığımız yüzeysel diyaloglar da kurarız, işyerinde yönerge vermek, akademik bir konuda ders vermek ya da havadan sudan konuşmak gibi. Bu tarz konuşmalar pek fazla enerji yükü taşımaz. Esasında pek çok kişi güvenli olduğu için bu yüzeysel seviyede iletişim kurar.

Kendi Gerçeğinizi Konuşmak

Kendi gerçeğinizi konuştuğunuz ve içinizi döktüğünüz zaman genellikle depolanmış enerjinin birikimi de onunla beraber gelir, bu durum enerji yükünün uzun zamandır beklediği açık kapıyı bulması gibidir. Eğer partnerinize söylemek istediğiniz bir gerçeği ya da geçmişinizle ilgili daha önce kimseye söylemediğiniz bir gerçeğinizin zamandır bastırıyorsanız ağzınızı açtığınız anda, şartların kaldırabileceğinden çok daha fazla ve inanılmaz büyüklükte bir enerji yüküyle beraber gelebilir. Bu durum iletişimin esas amacını (içimizdekileri paylaşmak gibi), birikmiş öfke, gözyaşı, eleştiri ya da korku ile gölgeler.

Bu nedenle bu şekilde bir iletişim korkutucu, ağır ve idare etmesi zor olabilir. Eğer büyürken iletişim konusunda güvende hissetmeyen biriyseniz, ki pek çoğumuz öyleyiz, ya da işteyseniz ve doğru bildiğinizi konuşmak uygun değilse içinizi dökemezsiniz. Ancak kapılar bir şekilde açılırsa tüm enerji kapıdan dışarı akmak ister ve karşımızdaki kişi için zor bir durum olabilir. Bize bakar ve “Bütün bunlar nereden çıktı?” diye sorarlar. Böyle bir durumda enerjimizi yönetemeyiz, aksine enerji bizi yönetir.

Bunun tam tersi de olabilir. Bilinçdışı şekilde boğaz çakrasını baskılamış olabiliriz, en basit şeyleri bile söylemek zor ya da korkutucu gelir. Terapide enerji yükü olan bir konu ortaya çıktığında kişinin sesinin kısılıp azaldığını ve neredeyse bir çocuğun sesi gibi olduğunu pek çok kez gördüm. Böyle anlarda boğaz ve göğüs çevresindeki kasların gerildiğini ve göğsün sıkıştığını gözlerimle görebiliyorum. Konuşmayı bırakıp dikkati bedene çevirmemiz ve içimizdeki enerjiyi hissedip dinlememiz gereken anlardır bunlar.

Bazı zamanlar ses, eller ve ayaklar yoluyla biraz enerji boşaltmanın faydası olur, böylece tüm enerji aynı anda ağızdan çıkmak zorunda kalmaz. Bir masa ya da kapı eşiği gibi bir yeri iterken aynı anda homurdanma

ve inleme gibi soyut sesler çıkarabilirsiniz. Bu fazla olan enerjiyi atmaya yardım eder, böylece bu fazla enerjiyle uğraşmak zorunda kalmadan içinizdekileri olduğu gibi anlatmaya devam edebilirsiniz.

Kendi gerçeğimizi konuştuğumuzda ve gerçeğimiz tam anlamıyla dinlenip empati ile karşılandığında, enerji yükü azalmaya başlar. Tüm bedene yerleşen içsel bir tatmin hissedilir. Belki bir “Ahh” sesiyle o dışarıya çıkmaya çalışan enerji seli yavaşlar. Önemli olanı konuşmuş ve cevabını almışızdır. İhtiyacımızın karşılık bulduğunu hissediyoruz. Bir iletişim döngüsü tamamlanır. Enerji yükü dengelenmiş ve nötrlenmiş olur.

Çoğu zaman iletişim bu kadar tatmin edici olmayabilir. Bir şeyler söylemeye çalışır fakat uygun kelimeleri bulamayız. Dinlenmemiş ya da yanlış anlaşılmış gibi hissediyoruz. Önemli bulduğumuz konuyu tekrar anlatmak istedikçe enerji yükü yükselmeye başlar. O bir yandan yükselirken iletişim daha da zorlaşır.

Biri size yüksek enerji yüküyle beraber gelip durmadan konuşuyorsa söyleyeceklerini bitirip o enerji yükü boşalmadan önce dinlemeleri mümkün değildir. Ne yazık ki çoğumuz yoğun enerjili bir konuşma içindeyken araya girecek bir fırsat bulamayız: “Hayır, bence öyle değil. Anlamıyorsun. Bunu söylemem lazım. Beni dinlemiyorsun!” Bunları kimse duymaz çünkü boğaz çakrası dışarıya enerji yükü boşalttığı sırada, alış kapasitesi beklemeye alınmıştır. Kişi enerjisini boşalttığı zaman ona söylenenleri anlamaya hazır hale gelir.

Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı kitabında Stephen R. Covey, “Anlaşılmak istiyorsanız, önce anlamaya çalışın” der. Karşınızdaki kişi anlaşılmış ve duyulmuş hissettiği anda, sizin ne söylemek istediğinizi duymaya ve anlamaya daha hazır olacaktır. Bu zor bir pratiktir ama kesinlikle denemeye değer.

Tüm iletişim durumları en azından bir miktar enerji yükü içerir. Eğer hiç enerji yükü içermeyen bir şey söylemeye çalışıyorsanız bu muhtemelen duyulmayacaktır. Kendi yaşantımdan biliyorum, *hayır* diyememem bu konuya örnek olabilir. Bazen bir şey olur ve kendi kendime şunu derim: “Buna *hayır* dediğimi biliyorum.” Ancak bunu, ikna olmuş bir enerjiyle söylemediğimi fark ettim, bu yüzden *hayır* ifadem duyulmamış ya da ciddiye alınmamıştı. Danışanlarımdan *hayır* ifadelerini güçlendirmek

için ellerini bana doğru itmelerini ve ben gerçekten o kelimenin enerjisini hissedene kadar *hayır* demelerini isterim.

İletişim enerji yüküne sahipse, konuşmaya ya da bir gerçeği duymaya korktuğumuzda aslında *onun enerji yükünü kaldıramayacağımızdan korkuyoruz* diyebilirim. Kendi enerji yükümüzün ortaya çıkmasından ya da diğer kişinin tepki olarak sunduğu enerji yükünden korkuyor olabiliriz. Ancak ifade edilmeyen her şey bedende enerji yükü olarak depolanır ve saklanır. Tıpkı yazıcıda bekleyen belgeler gibi, sisteme enerjiyi gönderdiğiniz anda, yani yazıcıyı fişe taktığınızda, dün yazdırma sırasında kalan belge bir anda fırlayıverir. Kendimizi daha sonra pişman olacağımız şeyler söylerken ya da *o lafın* ağzımızdan nasıl çıktığını, mesela neden annemiz gibi konuştuğumuzu merak ederken bulabiliriz.

Titreşim ve İletişim

Çakraların bulunduğu merkez kanalı dikey bir tel gibi düşünün. Özün enerjisi aşağı, toprağa ve yukarı, kafanın tepesine doğru uzandığında ana hattın iki ucu gitarın telleri gibi esnemiş olur. Yaşam bu tele vurduğunda bunun karşılığında tel mutlaka titrer. Bu titreşim, çarpmanın tel üzerindeki etkisi geçene dek sürer. Eğer gitarın teline sertçe vurursanız ses daha yüksek çıkar ve daha uzun süre titreşir, eğer teli yavaşça çekerseniz ses yumuşak olur ve kısa süre titreşir.

Chakras: Seven Keys to Awakening and Healing the Energy Body (Çakralar: Uyanmanın ve Enerji Bedeninizi İyileştirmenin Yedi Anahtarı) kitabımda paylaştığım gibi, ister sokakta yanlışlıkla bize çarpan biri gibi basit olsun ister önemli birinin kaybı gibi vurucu bir deneyim olsun, bizi etkileyen her şey ruhun dikey kordonunu titretir. Caddeden gelip geçen kamyonun sesi ve çalan telefonlar gibi küçük etkilerin de payı vardır fakat çok yaygın olduklarından genelde dikkate alınmazlar. Bununla birlikte, onlara tüm gün maruz kalırsak günün sonunda gergin hissederiz. Arka planda duyulan bir çim biçme makinesinin ya da vantilatörün sesi kesildiğinde hissettiğiniz rahatlama ve ferahlığı fark edin, işte o zaman tüm bu seslerden düşündüğümüzden daha fazla etkilendiğimizi anlayacaksınız.

İşinizden kovulmak ya da korkunç bir trajedi haberi almak gibi daha etkili olaylar yaşadığımızda, bu konu hakkında konuşmak isteriz; bu şekilde *olayın etkisi nötralize olana kadar onu titreşim halinde tutarız*. İşten eve geliriz ve birine, “Bugün ne olduğunu sana hemen anlatmalıyım!” deriz. Bu bilgiyi içimizden atmak isteriz. Eğer dinlenir ve anlaşılırsak daha

iyi hissederiz. Bir terapistin tek yeteneği iyi bir dinleyici olmak olsa bile, danışanın belki yıllarca içinde tuttuklarını anlatıp içini dökmesini sağlayarak faydalı olabilir.

Ruhumuz üzerindeki bu gibi etkiler titreşim olarak dışarı verildiğinde enerji yükü rahatlar ve normale döner. O zaman tekrar teli titretmeye hazır oluruz; bunun anlamı çevremizi dinleyip cevap verme yeteneğimizin geri gelmesidir. Eminim hepimiz kendimizi, biri konuşurken kafamızın içindeki sesle meşgul olup, o kişiyi dinleyemediğimiz bir diyalogun içinde bulmuşuzdur. Bunun nedeni o çakranın tamamen dolu olmasıdır. Orada olanın birazını boşaltmadan önce dinleme kapasitemiz olmayacaktır.

İletişimi Engelleyen Nedir?

Eğer doğal olan hareket, bizde etki bırakan şeyi ifade etmekse bunu yapamadığımızda ne olur? Okulda ne olduğunu kimseye anlatamayan ya da evde gördüğü şiddeti öğretmenine söyleyemeyen çocuğa ne olur? Çocuk konuştuğunda duyulmaz, ona inanılmaz ya da susturulursa ve bir şekilde yanlış yaptığı ima edilirse? Bir çocuk hayatta kalmak için yalan söylemek zorunda kalır ya da ona deneyimiyle çelişen yalanlara inanması söylenirse? Ailede sırlar varsa ne olur?

Bu durumlarda sesimizi kısıp boğaz çakramızı kilitleme alışkanlığı yaratırız. Bunu yapmak genel anlamda iletişim yeteneğini olduğu kadar yaratıcı ifadeyi, kendine güveni ve dünyayla olan bağımızı kapatır.

Gitarda bir tele basıp ses çıkmasını istemezseniz titreşimi engellemek için parmağınızı telin üzerine koyarsınız. Gitar çalan kişiler buna “teli susturmak” derler. Bizi etkilemiş bir şeyi dile getiremezsek kendi ifademizi susturmuş ve bir insan enstrümanı olarak bedenimizin titreşim kapasitesini bastırmış oluruz. Bu durum sadece iletişimi değil, bizim dinleme ve yaratıcılığımızı da kapatır.

Boğazın Düğümünü Açmak

Beşinci çakranın amacı kendi gerçeğinizi konuşmanın ve onu yaşamının ahenk ve titreşimini yakalamaktır. Gerçeğinize yaklaştıkça ruhunuzun öz titreşimine de yaklaşırsınız. Bu size ahenk ve hizalanma hissi ile rahatlık getirir, öte yandan gerçeğinizin içinde olmamak rahatsızlık ve hatta hastalık bile getirebilir.

Çoğu zaman kendi gerçeğimizin ne olduğunu bile bilmeyiz. Ya da gerçeğimiz karışmış olabilir: “Sana daha yakın olmak istiyorum ve şimdi biraz alana ihtiyacım var.” “Seni seviyorum ve bazen sana hiç katlanamıyorum.” Bu karışmış gerçekleri de konuşmayı, herhangi bir tarafta yer bulmasını beklemeksizin, çok değerli bulurum. *Bildiğimiz her ne ise o doğru* olandır, daha derin gerçekler için bunun kabuğunu soymaya başlarız. İyi bir konuşma da bunun gibidir, daha gerçek ve kırılgan gerçeklere doğru derinleşir ve insanları birbirine yaklaştırır.

Elbette bu, bize uygun gelen her yerde gerçeğimizi söyleyivermek ya da sağlıklı iletişimin bazı temel noktalarına aldırmadan acımasız bir şekilde konuşmak demek değildir. “Sen” diliyle konuşmak yerine “ben” dilini kullanmak gibi küçük farklılıklar şefkat ve empatiyi artırır. “Sen çok kırgınsın ve benim haklarımı ihlal ediyorsun!” yerine, “Sesin yükseldiğinde korkuyorum.” ya da “Çok saygısızsın, sürekli geç kalıyorsun.” Yerine, “Buluşma zamanında başlamadığı zaman bundan çok rahatsız oluyorum.” demek örnek olabilir. “Sen” ile başlayan ifadeler kişileri savunma haline geçirirken, “ben” ifadeleri empatiyi davet eder. “Ben” ifadeleri, içimizdeki gerçeği konuştuğumuz ifadelerdir.

Marshall B. Rosenberg’in *Şiddetsiz İletişim** kitabı ya da Harville Hendrix’in Imago İlişki Terapisi modeli ustalık ve şefkatin yanı sıra, istediğiniz sonuçları elde edecek şekilde iletişim kurmayı öğrenmekte yardımcı olabilir.

Gerçeği İçinde Tutmak

Gerçeğimizi konuşmadığımızda bir ilişkiye ne olur? Tüm içimizde tuttuklarımız, mantıklı bir şekilde, *saklamak* olarak adlandırılabilir. Birinden ne zaman bir şey saklasanız bu durum sizinle o kişi arasında mesafe yaratır. Bir arkadaş, bir sevgili ya da bir iş arkadaşı olsun fark etmez, aranızda bir yığın söylenmemiş söz varsa kendinizi bu kişiden uzak, bir o kadar da o kişiye karşı yargılayıcı bir hâl içinde hissedersiniz.

Bunu düzeltmek için boğaz çakrasının yükünü alan, saklanan sözlerden kurtulup alanı hafifleten ve enerjiyi serbest bırakan bir sürecin varlığından bahsedebiliriz. Bu süreç belirli kurallar içerir ve güvenlik hissi yarattığı için bu kurallara uymak önemlidir.

* Marshall B. Rosenberg, *Şiddetsiz İletişim*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2019, 16. Baskı. (e.n.)

Konuşan: Sana söylemediğim bir şey vardı. Duymak ister misin?

Dinleyen: *Evet* ya da *hayır*, der. Eğer yanıt *hayır* ise konuşan daha iyi bir zamanın olup olmadığını ya da bu *hayır* yanıtının *asla* anlamına gelip gelmediğini sorar. *Hayır* yanıtına saygı duyulur ya da üzerinde konuşulur. Eğer yanıt *evet* ise süreç devam eder.

Konuşan: Dün akşam sen geç saatte dışardayken, sana bir şey olmasından endişe ettim.

Dinleyen: Teşekkür ederim.

Konuşan: Eve geldiğini duyduğumda rahatladım ama haber vermediğin için de kızgın hissettim.

Dinleyen: Teşekkür ederim.

Bazen söylenmeyen sözler iki kişi arasında gidip gelebilir, her defasında tek bir konu paylaşılabilir ya da bazen bir kişi birkaç konu paylaşabilir ve daha sonra karşısındakinin içinde tuttuklarını paylaşması için alan açabilir.

Buradaki önemli nokta, dinleyenin verdiği *tek* yanıtın “teşekkür ederim” olmasıdır. Dinleyen, savunmaz, aynı fikirde olmaz, karşı çıkmaz, açıklama yapmaz ya da yanıt vermez. Sadece “teşekkür ederim” der. Aslında söylediği şey, “Bunu benimle paylaştığın için teşekkür ederim,” ifadesidir.

Pek çok insan bu durumun ileride sorun olup olmayacağını merak eder. Biri gecenin bir vakti uyanır ve partnerinin ona daha önce söylediği şeyi düşünür mü? Bazen bu olabilir, eğer olursa bu durum başka bir zaman için bir diyalog konusu olabilir. Genellikle olumsuz konuşmalar ifade edildikten sonra daha olumlu konuşmak için zemin bulunabilir. Bunun sonucunda iki kişinin yakınlığı derinleşir.

Boğaz Çakranızdaki Enerji Yükünü Dengelemek

Boğaz çakramızdaki enerjiyi farklı tekniklerle dengeleyebiliriz. Boğaz gerçekten kapandıysa soyut seslerle başlamak faydalı olabilir. Yalnızca bedeni hareket ettirmek ve sesler ya da basit kelimeleri serbest bırakmak bile büyük bir rahatlama sağlar. Bu durum ayrıca “yığının en tepesinde” birikenleri silkeler ve derin gerçeklerin ortaya çıkmasına ortam yaratır.

Soyut seslerden sonraki adım, bununla ilgili bir günlük tutmak olabilir. Böylece içinizi güvenli bir şekilde dökebilir, kimsenin duygularını incitmeyi dert etmeden istediğiniz dili kullanabilirsiniz. Söylenmemiş sözler gibi bu yöntem de olumsuz boşaltmaya ve olumlu alana geçmeye yardımcı olabilir.

Bir sonraki büyük adım ise üçüncü bir kişiyle konuşmaktır. Kadınlar bir kız arkadaşla konuşmanın iyi bir enerji boşaltımı getirdiğini ve hislerimizi gözden geçirmek için iyi bir yol olduğunu bilirler. Bunu yapmak zararlı bir dedikoduya göz yummak değildir, sadece sizi dinleyecek bir kulağın olmasının faydasından bahsediyoruz.

En zor adım ise (en çok enerji yüküne sahip olduğundan) gerçeğinizi ilgili kişiyle paylaşmaktır. Eğer bu kişi hayatta değilse ya da dinlemeye istekli görünmüyorsa bir mektup yazabilir ve enerjiyi boşaltabilirsiniz. Eğer başka aktivitelerle enerjiyi atmışsanız, o kişiyle yüz yüze konuşurken daha az enerji yüküne sahip olursunuz ve pişman olacağınız şeyler söyleme riskiniz azalır.

Bir kişinin boğaz çakrasındaki enerji yükü yetersizse ne olur?

Böyle bir durumda o kişi konuşmak yerine dinlemeye ihtiyaç duyar. Danışanlarla çalışırken çoğu zaman onların, “Şimdi güvendesin.” “Sen yanlış bir şey yapmadın.” “Olduğun gibi iyisin.” cümlelerini karşıdan duyduklarında, enerjilerinde inanılmaz değişimler olduğunu ve sakinleştiklerini gördüm. Özellikle de “Özür dilerim” cümlesini duymanın etkisi çok büyüktür. Bu ifadeler genellikle ulaşmaları gereken yere ulaşan çok güçlü ifadelerdir ve bedene, duygulara olduğu kadar süptil enerjiye de ahenk ve anlayış getirirler. Çalışma gruplarımda zaman zaman her bir kişinin merkezde birkaç dakika geçirdiği bir çember oluşturur ve kişinin az önceki ifadelerden seçtiği birini ya da kendine ait bir ifadeyi tüm grubun ona söylediği egzersizler yaparız.

Beşinci Çakra Egzersizleri

Beni Rahat Bırak!

Bu çalışma boyun ve omuz çevresini, özellikle üst sırtı, gevşetmeye yarayan basit bir biyoenerjik egzersizdir.

Ayaklarınız en az omuz genişliğinde açık olacak şekilde ayakta durun. Kollarınızı бүкүн ve ellerinizi yumruk yapın.

Dirseklerinizi sırayla ve hızlıca geriye doğru iterek başlayın ve aynı zamanda yüksek sesle "Beni rahat bırak" deyin.

Dirsekleri geriye ve ileriye çalıştıktan sonra her bir dirseği bir defa geriye iterek bitirin. Eğer içinizden "Beni rahat bırak" cümlesinden farklı bir şey ifade etmek gelirse onu da kullanabilirsiniz.

Daha sonra omuzlarınızın daha hafif olduğunu ve kendinizi daha topraklanmış hissettiğinizi fark edin.

Çeneye Bastırmak

Kendi kişisel ifademizi engellediğimiz zaman genellikle çenemizi sıkırız. Bunu yapmak tüm bedende gerilim yaratabilir. Bu egzersizi kendi başınıza da yapabilirsiniz fakat biri yardım ettiğinde daha etkili olacaktır.

Sağlam ve geniş bir ayak açıklığı ile ayakta durun. Ağzınız kapalı, başınız rahat ve hizalı olsun, bir elinizi (ya da arkadaşınızın elini) tam çenenizin altına koyun. Ve sonra çeneyi aşağı itin ve elin direncine karşı bastırarak ağzınızı aralamaya çalışın. Bunu yaparken ses çıkarmayı deneyin.

Eğer ses çıkarmak size korkutucu geliyorsa, önce hareketi yapmayı deneyebilirsiniz. Daha sonra hafif bir ses ekleyebilir ve rahat hissettikçe sesi yükseltebilirsiniz.

Aşırı ve Yetersiz Çalışan Çakra

Boğaz çakrasında yetersizlik ve aşırılık kavramı oldukça basittir. Ya çok fazla ya da çok az konuşuruz. Dinlediğimizden daha fazla konuşabilir ya da konuştuğumuzdan daha fazla dinliyor olabiliriz. Girdi ve çıktıların dengesi bir yöne doğru seyreder.

Boğaz çakrası enerji yüklenme ve boşaltma noktası olarak temel ve en çok kabul edilenlerden biridir. Eğer boynun, kök çakra ve tepe çakra arasındaki en dar bölüm olduğunu düşünürsek, çakra sisteminin bu "darboğazında" enerjinin nasıl sıkıştığını görmek zor olmayacaktır. Bu çakranın enerjisini dengelemek daha iyi bir iletişim, güçlenmiş yaratıcı ifade ve daha iyi dinleme ve öğrenme yeteneği olarak geri dönecektir. Bu denge ayrıca zihin ve beden, kendiniz ve bir başkası arasında daha fazla bağlantı yaratarak yaşamınıza ahenk getirecektir.

Bu çakrayı en derinde yerleşmiş kendi gerçeğimizi ifade ederek denge-leriz. Her zaman istediğimiz cevabı alamayabiliriz fakat en azından orada olanı ifade edip serbest bırakarak çakrayı temizlemiş oluruz. Böylelikle daha fazla özgürlük, daha iyi dinleme ve ifade için yer açılır.

Bu çakranın Sanskrit adı *Vissudha*'dır ve arınma anlamına gelir. Boğaz çakramızda depolanmış olanı serbest bırakıp gerçeğimizi açıkça ifade ettiğimizde bu çakradaki süptil titreşimleri arındırırız. Titreşimin enerjileri sesler âleminde daha süptil hale geldikçe kendi gerçeğimizin titreşimine daha derin bir seviyede ulaşırız. Gerçeği kucaklayıp kabullendikçe daha derin "görmeye" başlarız ki bu hâl bizi bir sonraki çakraya getirir.

ALTINCI ÇAKRA



Hayal Gücü ve Vizyonunuza Enerji Yükleme

*Hayal gücü bizi gerçek olmayan dünyalara taşır. Fakat o
olmadan da hiçbir yere gidemeyiz.*

CARL SAGAN

Üst çakralara doğru ilerlerken, zihin ve ruhun daha eterik dünyasına gireriz. Bu noktada, alın hizasında kafanın tam merkezinde bulunan altıncı çakrada içgörü ve hayal dünyamıza açılırız. Dikkatimizi merkezlemeyi öğrenir ve kendi içimizdeki örüntüleri görürüz. Bu bakışımızı sağlam tutmak için zihinde sakın bir alan yaratarak tarafsız gözlemci olma yeteneğini geliştiririz. Bu unsurlar üçüncü göz olarak da adlandırılan bu çakrada bir araya geldiğinde hayal gücünü ateşler ve enerji yükümüze yön vermek için imgelemenin gücünü kullanırız.

Tüm bu unsurlar sesten daha yüksek ve hızlı bir titreşim olan ışık elementiyle ilgilidir. Bizler ancak ışık vasıtasıyla görebiliriz. Dış dünyayı görmek bize, orada olup biteni anlama ve yaşam içinde yönümüzü bulmaya dair bir anlayış getirir. Bu önemli bir görüştür fakat bunun değerini bilmeyiz. Buradaki daha derin odağımız, kendi içimizi görmemize ve bizi içgörüyeye ya da içimizdeki hallere temasın sonunda aydınlanmaya ulaşacak olan daha süptil olan içsel ışığı yakalamaktır!

Bu çakranın ismi *Ajna*, hem pasif hem de aktif anlamlarını da yansıtarak, algılamak ve emretmek anlamına gelir. Bizim yaptığımız görme işi çoğunlukla pasiftir; gözlerimizi açar ve önümüzdeki görselleri alırız. Sezgi,

zihni boşaltmaya ve görüntülerin oluşmasına izin verecek alıcılıktaki bir süreçle açılır. Ancak *ne* gördüğümüz, dikkatimizi nereye odakladığımızla ilgilidir. Eğer camdan dışarı bakarsam dikkatim manzaraya çekilir. Eğer bu sayfadaki yazılara bakarsam dikkatim onların verdiği mesaja yönelir. Eğer içsel bir soru soruyorsam, sezgilerim sorunun cevabına yönelir.

Gözlerimizin çevreye bakınca ne göreceğini seçemeyiz fakat dikkatimizi nereye vereceğimiz hakkında seçim şansımız vardır. Günümüz dünyasında her şey dikkatimizi çekmek için yarışır: reklam panoları, ilanlar, e-postalar ve yazılı mesajlar. Eğer güçlü bir odaklanma yeteneğimiz yoksa tüm bunlar ilgimizi dağıtabilir ve enerjinin boşa harcanmasıyla sonuçlanabilir. Tüm dikkatimizi tek bir noktaya toplayabilirsek görüşümüz illüzyonu delip geçebilen bir lazer ışını gibi olur. Dikkatimizi eğiterek ve zihni sakinleştirerek algımızı derinleştirebiliriz.

Hayal Gücü

Bu çakrayı iyileşme ve uyanış için kullanmak, kendi gerçekliğimizi bilinçli hayal gücü ve yaratıcı imgeleme yoluyla aktif bir süreç içinde eğitmekten geçer. Elde etmek istediğimiz sonuçları hayal eder ve böylece bilinci bu yönde odaklarız. Beyaz kan hücrelerinin bir enfeksiyon çevresine topladığını, bir yaranın kapandığını ya da bir kemiğin iyileştiğini hayal edebiliriz. Hayal gücü kendi başına tam bir iyileşmeyi garanti etmeyebilir fakat enerji yükünü bu sonuca doğru yönlendirme sürecini başlatabilir. Enerjinin geri kalanı dikkatimizin gittiği yöne gitmeye meyillidir.

Hayal kurmak muazzam bir güçtür. Konuya bağlı olarak, olumlu ya da olumsuz etkide bir enerji yükü yaratabilir. Eğer sevdiğiniz biriyle plajda yatmayı hayal ediyorsanız hoş ve rahatlatıcı bir his yaşarsınız. Eğer bir iş görüşmesinde reddedildiğinizi hayal ederseniz hevesiniz kırılabilir. Yalnızca düşüncelerimiz ve dikkatimizle boyadığımız içsel resim yoluyla heyecanlanır ya da korkar, cinsel açıdan uyarılır ya da soğuruz. İster olumlu ister olumsuz olsun bu resimler yalnızca hayal gücümüzdedir.

Sıklıkla, hayal gücümüzün kendi zihnine sahip olduğunu görürüz. Bir fantezinin içine öyle çok çekiliriz ki önümüzde duran gerçekliği göremeyiz. Olumsuz senaryoları tekrar tekrar oynatır ya da şimdi ve buradaki ana dikkat etmek yerine hayal kurarak camdan dışarıya bakarız. *Ajna* çakranın aktif kısmının etkilediği hayal gücü, hafıza ve fantezinin enerji yükümüze nasıl *hükmettiğini* fark etmek şaşırtıcıdır. Hayal gücünüzü daha olumlu sonuçlara doğru yönlendirerek onları yaratma sürecini başlatabiliriz.

Hafıza ve Enerji Yüğü

Bir zamanlar kendisiyle ilgili olumsuz düşünceleri olan bir ev arkadaşım vardı. Mutfağı toplamak gibi olumlu bir şey yaptığında ona iltifat ederdim. Öte yandan, kapıları kapatmayı unutursa buna dikkat etmesini söylerdim. Onunla daha sonraki konuşmalarımızda, iltifatları değil sadece eleştirileri hatırladığına şahit oldum. Kendisiyle ilgili olumsuz görüşü, hafızası için bir filtre görevi yapıyordu. Esasında bu durum çok doğaldır çünkü beyin ilkel bir hayatta kalma mekanizmasına göre, dikkatimizi doğru olandan çok yanlışla odaklanmaya meyillidir. Elbette bu durumun bir bedeli vardır ve enerjiyi olumsuz bir döngüye doğru sürükleyebilir.

Zihninizde tuttuğunuz resimler bilincinizi yönlendirir. Onlar deneyiminizi algılayan ve yorumlayan filtrelerdir. Eğer erkeklerin güvenilir olmadığını düşünüyorsanız bir erkeğin davranışını güvenilmez olarak yorumlarsınız. Eğer kadınların ulaşılmaz olduğunu düşünüyorsanız bir kadının meşgul oluşunu sizinle ilgilenmediği şeklinde yorumlarsınız.

Çocukluktaki hem olumlu hem olumsuz deneyimler onlarla ilgili tüm enerji yükleriyle beraber hafızada depolanır. Bir anı geri çağrıldığı zaman kendi enerjisi de yüzeye gelebilir ve bu durum genellikle çok hızlı olur. Danışanlarla yıllar boyu çalıştığım için diyebilirim ki kırk yıl önce olmuş acı veren bir çocukluk anısı, sanki dün olmuş gibi bir duygusal enerji yüküyle beraber ortaya çıkabilir. Aynı şekilde geçmişin olumlu anıları da sinir sisteminizi bir rahatlama, huzur ve memnuniyet hissiyle doldurabilir.

Esasında, hafıza ve hayal gücü bedendeki duyumlaraçısından birbirine benzer, tek fark hatıranın, gerçekten yaşanmış olduğu için daha tanıdık gelmesidir. Hatıranın izi daha derindir. Bir hatırayı ziyaret ettiğimizde şimdi gerçekleşiyor gibi gelmez. O yalnızca geçmişte olanın yeniden inşa edilmiş bir hayalidir. Ve hepimiz biliyoruz ki bazı hatıralar diğerlerinden daha iyi yapılanmıştır, bu yüzden iki insan aynı olayla ilgili farklı kareler hatırlayabilir.

O halde iyi bir hayal bize daha çok keyfi verdiği halde neden olumsuz hatıralara takılıp kalırız? *Bunun nedeni geçmişle ilgili anıların hâlâ çözüm arayışında olan enerji yükü taşımasıdır.*

Bir kompleksin herhangi bir unsuru, bir hatıra ya da duygusu tetiklenirse onunla beraber diğer unsurlar da gün yüzüne çıkar. Bu durum, üzerinde çalışmak ve enerji yükünün bedeninizdeki hareketini iyileştirmek için harika bir fırsattır.

Tüm bunlar içsel gözlemciyi geliştirmekle başlar.

İçsel Gözlemci

Amacınız zihinle savaşmak değil, onu gözlemlemek olsun.

SWAMI MUKTANANDA

Gözlerinizle dışarıya bakarken, kulaklarınızla sesleri duyarken ve tüm bedeninizle yaşamı deneyimlerken, her anın ardında sessiz ve içsel bir farkındalık mevcuttur. Bu farkındalık, bitmeyen bir şekilde çene çalan, çevrenizdeki her şeye yorum yapıp onları analiz eden zihniniz değildir. O, hazzı ya da acıyı deneyimleyen bedeniniz değildir. O, duyguların iniş ve çıkışı, gördüğünüz kareler ya da duyduğunuz sesler değildir. Farkındalık, bilincin tüm bunları algılayan parçasıdır. O sizin gözlemci parçanızdır.

Duygusal bir tepki verirken ve enerji yükü tüm sisteminizde coşmuşken bile, farkında olsanız da olmasanız da içsel gözlemci oradadır. Bu gözlemci doğası gereği tarafsızdır. İçsel gözlemci, tüm değer yargılarınızın, sevdiğiniz ya da sevmediklerinizin, iyi ve kötünün, doğru ya da yanlışın ötesindedir. O, bir kamera ya da ses kaydedicisi gibi yalnızca orada olanı görür ve duyar. Daha sonra zihnimiz yaşadığımız deneyimi yorumlar, yargılar, değer biçer ve analiz eder.

Beyin bilimi bize, “Birlikte ateşlenen nöronlar, aralarındaki bağı güçlendirir,” bilgisini verir. Bunun anlamı; belli bir düşünce, süreç ya da alışıldık bir davranışı ne kadar takip ederseniz beyniniz bu örüntülerin etrafında çalışır. Bisiklet sürme ya da araba kullanma konusunda bu süreç işe yarar. Bir kere öğreniriz ve hiç unutmayız. Ancak bu prensip ters yöne de işleyebilir, olumsuz düşünce döngüleri, kötü sonuçlanan, karamsar ve istemsiz fanteziler, kötü alışkanlıklar gibi konular beynimize kazınabilir. Bu düşünce örüntülerine ne kadar fazla enerji yüklersek, onlar o kadar fazla hayatımızı yönetir.

Gözlemci tüm bunların ötesindedir. O, düşünceleri televizyonda bir belgesel izliyormuş gibi izleyen bir bölümdür. *Gözlemcinin hiçbir şeye karşı enerji yükü yoktur.* O yalnızca gerginliği, üzüntüyü, rahatsızlığı, isteksizliği ya da içinizde olup biten herhangi bir durumu *yargılama olmaksızın* izler. Bu anahtar noktadır çünkü yargılama, enerji yükü getirmeye meyillidir. Sevdiğimiz şeylere karşı heyecanlanır, sevmediklerimize karşı üzülmür ya da kızarız. Ve elbette bunu görmek için kendimizi nasıl yargıladığımıza bakmaktan daha iyi bir örnek olamaz.

Öğrenci ve danışanlarım bu konuda çalışmaya devam ederken, onların kendi enerji yüklerini gözlemleme kapasitelerinin arttığını fark ettim. Bana, “Artık biriyle yüzleştirdiğimde enerjimin karnıma toplandığını fark ediyorum.” ya da “Yanlış anlaşıldığımda enerji yüküm boynuma ve çeneme toplanıyor.” diyenler oldu. Gözlemci sadece bu bilgileri toplar. “Enerji yükümün arttığını ve göğsümde yoğunlaştığını hissediyorum.” “Enerji yükümün hızlı hareket ettiğini, bazen burada bazen birden yok olduğunu fark ediyorum.” Bu kapasiteyi, onunla ilgili bir şey yapma güdüsünde olmaksızın geliştirmek istiyoruz. Bunun anlamı, *enerji yükümüzü onu engellemek ya da boşaltmak zorunda kalmadan gözlemleyebilmektir.*

Diyelim ki biri size kaba davrandı ve siz öfke enerjisiyle doldunuz. Eğer tetiklenirseniz, gözlemci arka sıraya oturur, sürücü koltuğunu sizin daha genç bir versiyonunuz alır ve “O gerçekten çok sinir bozucu biri! Sanki ben hiçbir şeyi düzgün yapamıyorum. Beni hiç takdir etmiyor!” derken bir başka parçamız, genellikle daha genç olan, durumu yönetir ve neden böyle olduğu hakkında hiçbir fikrimiz yoktur. *Gözlemci esir alınmıştır.* Oysaki daha az enerji yüküne ve tarafsızlığa sahip olan gözlemci, “Bu kişi bana sesini yükseltti ve ben karnım ile boğazımda bir enerji yükü fark ediyorum.” diyebilirdi.

Bu farkındalık olmadan, enerji yükü bizim dikkatimizi gözlemciden alır. Ve sonrasında zihin olanlarla ilgili hikâyeler uydurur ve yorumlar yapar. “Beni hiç dinlemiyorsun. Bana saygı duymuyorsun. Sen çok kontrolçüsün. Benim duygularımı umursamıyorsun.” Eminim hepimiz düşündüğümüz bu ufak tefek şeylere aşınayızdır. Bununla beraber, onların anlamına kendimizi kaptırmadan yalnızca onları düşündüğümüzü *fark edebilir* miyiz?

Eğer mümkünse gözlemcinizin içsel diyaloglarınızı da izlemesine izin verin. “Bu kendi kendime söylediğim bir şey.” Enerji yükünüzü fark edin: “Bak bu konuyla ilgili büyük bir enerji yüküm var ve onu göğsümde hissediyorum. Onu karnımda hissediyorum. Onu başımda hissediyorum ve doğru düzgün düşünemiyorum. Onu boğazımda hissediyorum ve saçmalamak istiyorum, bağırarak istiyorum ya da şimdi konuşamam çünkü boğazımda bir tıkanıklık var.” Gözlemci bunu fark edecek ve şöyle diyecektir: “Bu ilginç. Bununla ilgili başka ne öğrenebilirim bir bakayım.”

Sonuç olarak, gözlemci her şeyi net olarak görebilen ve enerji yükünden bağımsız bir bölümdür. Enerji yükünü tanırız fakat onun içine düşmeyiz. Onu bastırmaz ya da ona kapılıp gitmeyiz. Ve hatta birkaç farklı açıdan ona bakabiliriz. “Belki bu kişi bana kızmamıştır, sadece kötü bir gün geçiriyordur ya da geçmişinden bir kalıntının yükünü atıyordur.”

Gözlemciyi Geliştirme Egzersizi

Bir meditasyon oturuşunda rahat bir şekilde yerleşin. Gözlerinizi kapatın, nefesinizi derinleştirin ve bedeninizi yumuşatın.

Bilincinizin size yukarıdan bakabileceği tavan, dışarıya ya da herhangi başka bir yeri izleme noktası olarak seçebildiğinizi hayal edin. Bir teleskoptan ya da bir kamera lensinden izlemeyi de seçebilirsiniz.

Gözlemcinizi devreye sokun, hayal gücünüzü kullanarak normal bir gün geçirirken kendinizi izlediğinizi düşünün. Kendinizi uyanırken izleyin ve nasıl kalktığınıza dikkat edin; sabahları ilk düşünceniz ne olur?

Yataktan kalktığınızı, duş aldığınızı, giyindiğinizi, kahvaltı ettiğinizi ve diğer kişilerle konuşmalarınızı görün.

Kendinizi işe giderken, her zamanki gibi bir gün geçirirken izleyin. Diyaloglarınıza, beden duruşunuza, düşünce ve hislerinize tüm gün boyu dikkat edin.

Akşam eve geldiğinizi görün, ailenizle ya da ev hayvanlarınızla ilgilendiğinizi ya da kendi kendinize oluşunuzu, yemek yiyişinizi, dinlenip yatağa gidişinizi izleyin.

Bu kişi gününü yaşarken gözünden kaçmış olan bir şey olup olmadığına görmeye çalışın. Onun fark etmemiş olabileceği şeyi bulun. Yargılamadan sadece gözlemleyin.

Meditasyonu bitirmeye hazır olduğunuzda, gözlemlerinizden bu kişiye söylemek isteyebileceğiniz birkaç şeyi not edin. Belki bu kişinin kendi düşündüğünden daha yalnız olduğunu fark ettiniz. Belki insanlara daha nazik davranabilirdi belki de o kişilerin de bir ruhu olduğunu gözden kaçırdı.

Bu farkındalıkla gününüzü yaşamak nasıl olurdu?

Hareketsizliğin Önemi

Enerji yükünün bizi yönettiği anlarda, hareketsiz olmak zordur. Alt çakralarda enerji yüklenme ve boşaltmayı çalıştıkça, sükûnet, sessizlik ve hareketsizliği buluruz. Bir bardak çamurlu suyun bir süre sonra yatışıp net gözükmesi gibi netlik, zihin, beden ve enerjimizde hareketsizliği sağlayabildiğimiz zaman gelir. Bunu en iyi meditasyonla, özellikle mantra,

bir görüntü ya da nefese odaklanma gibi zihne tek bir odak noktası veren tekniklerle sağlarız.

Altıncı çakranın, ikiliklerin yıkılıp ikiliksiz (non-dual) dediğimiz alana dönüştüğü yer olduğu söylenir. İkilik yapısına sahip bilincin bir yönü hayatı deneyimleyen bizi içerirken, diğer tarafı bu deneyimimizle ilgili içsel bir yorum düzeni sürdürür. “Ne güzel bir gün... Keşke biraz yağmur yağsa... Şu kız ne kadar arkadaş canlısı görünüyor. Onunla gidip konuşmam uygun olur mu acaba? Öğle yemeğine ne kadar kaldı? Acaba beni arayacak mı?”

İkilik yapısı olmayan bilinç, yorumlar olmadan sadece deneyimler. Enerji yükü dikkatimizi esir alıp yorumlarımızı ve hikâyelerimizi yönetmeye başladığı zaman bunu yapmak çok zordur. Ancak aşağıdan yukarıya çakraları temizleyerek ilerlediysek ve çalışmamızı yaptıysak tüm sistemimiz sessizleşir, aynı zamanda farkında ve seçici kalır.

Enerji Yüklendi Hatıralarla Çalışmak

Bir şey tarafından enerji yüklenirseniz ilk önce sizi tetikleyen ne olduğuna bakın. Örneğin ben, dün gece yatmaya hazırlanırken, eşim benimle ilgilenmek yerine telefonunda mesajlaşırken tetiklendim. Bununla ilgili bir enerji yükümün olduğunu anlamam bile on dakikamı aldı, yatağa girerken biraz huzursuz, mesafeli ve hatta biraz rahatsız edici olduğumu fark ettim. O anda gözlemcime döndüm ve sordum: “Ben ne zaman böyle hissetmeye başladım? Tamam, on dakika önce, eşim mesajlaşırken.” Sonra kendime şunu diyebildim: “Tamam, bu durum enerji yükümü nerede kilitlediğimi görmem için burada beni uyarıyor böylece onu özgür bırakabilirim.” Bu, hikâye ya da hislere kapılıp gitmeden uygulanabilecek farklı bir bakış açısına örnektir. Bu noktadan sonra enerji yükünün bedenimde nereye gittiğini, nerede onu kilitlediğimi fark edip, yükünü artıracak hikâyeler uydurmadan önce onu hasat edecek araçlar kullanabilirim. Eğer konuyla ilgili konuşmam gerekirse, bunu daha az enerji yüküyle yapabilirim.

Enerji yükünüzü hissettiğinizde, bir an geriye çekilin ve zihninize üşüşen görüntülere bakın. Bu görüntülerin serbest çağrışım yapmasına izin verin. Yalnızca fark edin. Gözlemcinizin tarafsız bir yerden gözlemini iletmesine izin verin: “Şimdi görüyorum. Bu bana annemin tüm çocuklarla çok meşgul olup beni dinlemediği zamanları hatırlatıyor.” “Bu bana eski sevgilimin beni aldattığını öğrendiğim anı hatırlatıyor.” ya da “Bu bana

nasıl önemsiz hissettiğimi hatırlatıyor.” Yalnızca ortaya çıkan görüntüleri fark edin ve onlara bir film izler gibi yansız bir merakla bakın.

Yansız kalabilmek için çok faydalı bulduğum bir küçük sır, böyle anlarda durumla *eğlenme* kapasitesini geliştirmektir. Enerji yükü sizi ele geçirdiğinde, bu sizin ya da bir başkasının enerji yükü olabilir, içinde onunla ilgili eğlenecek bir yön bulmak sizi trans halinde enerji girdabına girmekten kurtarabilir. Eğer kendinizi bitmeyen bir içsel eleştirmen monoloğu içinde buluyorsanız kendinizi yakaladığınızda bununla eğlenin. “Ah, yine başladım, kendimi yanlış ya da kötü sanıyorum. Gerçekten de bunu ne kadar çok yapıyorum. Hep aynı eski düşünceler. Orijinal bir fikir bulamıyor muyum? Çok komik!” diyebilirsiniz. Annenizle telefonda konuşurken o her zamanki gibi, onu yapmıyorsun bunu yapmıyorsun, diyerek ezbere bildiğiniz vicdan konuşmalarına başladıysa kendi zihninizde eğlenme niyetinizi ön plana alarak gözlemcinin bunu izlemesine izin verin: “İşte yine başladı, şimdi yeteri kadar aramadığımı söyleyecek. Evet, tam da bunu yaptı. Şimdi de benim için ne fedakârlıklar yaptığını ve kardeşimin benden daha çok aradığını söyleyecek. Bu gerçekten komik.” Durumla eğlenmek onun sizin üzerinizdeki etkisini kırmaya ve ihtiyacınız olan yansızlığı vermeye yardım eder.

Eğlence bu sürecin bir parçasıdır. Bir başka teknik ise daha pozitif bir süreç ve sonrasında farklı bir sonuç hayal etmektir. Anneniz her zamanki gibi yeterince aramadığınız konusunda vicdan konuşması yaptığında sizi sevdiği ve özlediği yorumunu yapabilir ve bunu gösterme şeklinin de bu olduğunu düşünebilirsiniz. Bu enerji yükünü daha olumlu bir sonuç imgesi için hasat ederken enerji yükünü tüm bedene getirmek önemlidir. Danışanlarım olumlu bir şey imgelerken, “Bunu hücrelerinizin içine çekin,” derim. Enerji yükünü hücrelerinizin içine toplamanın nasıl bir his olduğunu fark edin ve bu hissi sindirin, istediğiniz sonucu imgelerken de bunu yapabilirsiniz. Bu, bilinçdışı alanda davranışlarınızın yönetilmesi sürecine pozitif etki katacaktır.

Enerji Yükünden Bağımsız Olmanın Adımları

1. Enerji yüklendiğinizi hissederseniz, sizi tetikleyen şeyin ne olduğuna bakın. Kendi enerji yükünüzün sorumluluğu alın. Onu sahiplenin ve onu karşınızdakinden bilmeyin.

2. Enerji yükünüzü hissederken, içinde hangi görüntüleri taşıdığına bakın. Onlara mümkün olduğunca duygulara kapılmadan bakın. Kendinize onlarla ilgili ne söylüyorsunuz? Yorumunuz nedir?
3. Kendinizi yatıştırmak ya da enerji yükünüzü hasat etmenin bir yolunu bulun.
4. Değişmiş ve düzelmiş bir deneyim hayal edin.
5. Onu hücrelerinizin içine çekin.

Yolunuzu Görmek

Görmek, bir yaratma sanatıdır. Eğer hayal kurmanın temeli “image” ise bu kelimeyi “I” (ben) ve “mage” (büyücü) olarak da bölebiliriz. Sonuç olarak benliğin içsel bir suret yaratması, gerçek bir büyü işidir diyebiliriz.

Ne zaman bir şey tezahür ettirmek istesek, dikkatimize yön vermek için hayal gücünden faydalanırız. Eğer park yeri ya da markette spagetti sosu arıyorsam, aradığım şeye benzer bir şey görene kadar onu hayal ederim. Boş bir park yerinin neye benzediğini ve kavanozlanmış yiyecekler rafının spagettiye bulduğum yere benzediğini biliyorum. Hayal etme sanatı benim dikkatime yön verir. Niyet ve suret hizaya geldiğinde doğru yolda olduğumuzu biliriz. Bu olduğunda bir tatmin hissi oluşur. “İşte bu.” Ve enerji yükü sakinleşir.

Bazen yolumuzu görmek zordur. Bazen daha önce hiç görmediğimiz bir şeyi ararız. Bazen tam aradığımızı buluruz ama bizim düşündüğümüz gibi çıkmaz. Ancak her zaman gördüklerimiz ve hayal ettiklerimiz dikkatimize yön verir ve enerji her zaman dikkatin gittiği yöne gider.

Gününüzü daha önceden hayal etme alışkanlığını geliştirin. Nasıl bir gün olmasını istiyorsunuz? Nasıl görünmek istiyorsunuz? Diğer insanlara nasıl davranmayı diliyorsunuz? Neyi başarmak istiyorsunuz? Niyetinizi hâlihazırda olmuş gibi görün böylece hükmetme merkezi onu yaratmaya başlayacaktır.

Gözlemciyi geliştirirseniz gözlemin gücünü keskinleştirirsiniz. Bir sonraki adım görmek istediğiniz şeyi bilinçli olarak yaratmaktır, hayatınıza yön vermek için daha geniş bir vizyon yaratmak gibi. Enerji yükünüz sizin kullanımınıza daha açık hale geldikçe, *hükümünüz* altına daha fazla girdikçe, onu seçtiğiniz vizyona doğru yönlendirmek mümkün olur.

Önümüzdeki ay, yıl ya da on yıl sonra nerede olmak istediğinizi hayal edin. Bunu, tezahür edene dek her gün hayal edin. Bir konuşmanın getirdiği gibi küçük şeyleri ya da hayatınızın amacı gibi büyük resimleri hayal edin. Bunu bir alışkanlık haline getirirseniz sadece enerji yükünüze değil, hayatınızın gidişine de hükmetmeye başlayacaksınız.

YEDİNCİ ÇAKRA



İlahi Bilinç ve İnançların Enerji Yüğü

Ruhla ilgili en kapsamlı çalışma, onu bilinemez olarak tanımlayan düşüncemizi kucaklamakla ilgilidir.

JOHN PIERRAKOS

Dizüstü bilgisayarınızın, kendi hafızasında tutabileceğinden çok daha fazla bilginin depolandığı internete bağlanması gibi, enerjik varlıklar olarak bizler de küçük bedenlerimizin tutabileceğinden çok daha fazla büyüklükte, sonsuz bir enerji alanına dokunabiliriz.

İlahi olanın doğası da budur: Genişleyen, zeki ve sonsuz. Ona Tanrı, Tanrıça, Kaynak ya da istediğimiz isimle seslenebiliriz fakat o teorik bir kavram değildir, o bir düşünce ya da fikir değildir; o her şeyin içinde yaşayan, her şeye can veren ve her şeyi meydana getiren, yaşayan ve dinamik bir enerji gücüdür.

Tüm çakralarımızdaki tıkanıklıkları temizleme amacımız, bu ilahi enerjiyle buluşabilmek için daha fazla alan yaratmaktır çünkü o bedende tüm gücüyle aktığında, ne kadar muazzam olduğu bir yana, taşınması zor bir güçtür. Bu durumda bile onu tam anlamıyla alamayız, bununla birlikte bizi İlahi olanı aramaya iten güç bu gizemin kendi doğasından başka bir şey değildir.

Her şeyi enerji, diğer bir deyişle ilahi gücün şimdiki ana yayılan sızıntısı olarak görmeye başladığımızda, tüm dünya gözümüze bir başka görünür. Artık o, nesnelerin bir kolajı değildir. O, bir çarkın dişlisi değildir. O, hücrelerin, kemik ve organların yan yana gelmesi değildir. O,

insanlar ve hayvanlar, milletler demek değildir. O, enerjik örüntülerin hiç durmadan yaratıcı bir şekilde yayılması, yükselip alçalması, etkileşim dans etmesidir, ilahi gerçekliğin özü işte budur.

Bazen onu bulutlara benzetirim. Eğer hafif rüzgârlı bir günde sırtüstü yatıp bulutlara bakarsanız, bir buluttan küçük bir öbeğin ayrılıp başka bir buluta iliştiğini görürsünüz. Bulutlar sürekli değişir ve bir değiş tokuş halindedir. Aynı şekilde, tüm evren bir enerji değiş tokuşundan ibarettir. Bazı bölümler enerji verir, bazıları enerji alır, bazıları enerjiyi dönüştürür, içine alır ya da serbest bırakır. Bazı bölümler, örneğin yıldızlar, enerjinin yoğunlaşmış halidir. Tıpkı güneşimiz gibi onlar da ışık ve enerjiyi maddeye işleyerek ona hayat verirler. Bunların tümü enerjinin anlaşılması güç dansıdır.

Gerçekten de ne kadar yakından bakarsanız, aslında nesnelerin var olmadığını o kadar iyi görürsünüz. Atom altı seviyelere inildikçe orada bir maddenin olmadığı görülür. Bu alanın büyük bölümü enerji alış verişini yürüten bir boşluktur. Ancak bu *yalnız başına* enerjiden ibaret değildir. Teller enerjiyi iletir, piller enerjiyi dağıtır. Bir patlama büyük bir enerjidir. Peki, bunlardan herhangi biri Tanrı mıdır? Bir el fenerini açtığımızda ya da bir lambayı fişe taktığımızda İlahi olanı deneyimler miyiz? Doğal olarak, hayır.

Yedinci çakrada enerji yükünü, İlahi olanın ruhumuzdaki hareketi olarak tanımlayan derin bir anlayış geliştiririz. Enerji yükünüzü doğuran hikâye ya da durum, sizin içinizdeki yaşam gücünü taşıyan bir araçtan başka bir şey değildir. Nihai olarak, bu enerji yükü sonsuzluktaki kaynağa, İlahi olana dönmek için sınırlamalarından özgür bırakılmak ister. İlahi olanın, sizin içinizde ona karşı koymak için koyduğunuz her kilitten kurtulmak, her yerden serbest kalmak *istediğini* düşünebilirsiniz. İlahi olan sizi uyandırmak, sizi kutsallığınıza ve enerjinizin tam ifadesi olan evrenin yaratılmış olduğu enerjiye geri götürmek ister.

Eğer sizin enerji yükünüz İlahi olanın bir pırıltısı ise ondan kurtulmak ister miydiniz? Tekrarlamakta fayda var; duygular, hikâye ve durum yalnızca ilahi zekânın yaşam gücünü size sunmak için yarattığı yöntemlerdir. Bu hediye, enerjiyi içinizde tutarak israf etmeyin ya da öfke gibi bir duyguyla dışarıya püskürterek harcamayın. Ona altın değerindeymiş gibi davranın. Onu sanki tanrıları misafir eder gibi ağırlayın. Enerji yükünüzü bedeninizde, dokularınızda toplayın ve farkındalığınıza, kendi varlığınıza enerjisini tam anlamıyla hissetmek için izin verin.

Her şeyin ulaşmak istediği nihai nokta budur. İlahi olanın tam olarak vücut bulması demek, ona dualar etmek, onun hakkında konuşmak ya da kutsal bir metinde onun hakkında yazılar okumak değildir. İlahi olanın tesirli gücünün sizin içinizden akmasına, iyice yerleşmesine izin vermek; bu güce teslim olmak, onun sizde vücut bulması demektir. Ancak bu teslimiyet bir kuzu gibi boyun eğmek, bireysel iradedden tamamen vazgeçmek anlamına gelmez. Bu, sonlu benlik ile sonsuz İlahi olan, ölümlü ve ölümsüz arasında yaşanan bir anlaşmadır. İlahi olan, bizim benliğimiz aracılığıyla yaratır ve tezahür ettirir.

Tanrılara Giden Yolun Atlama Taşları

Enerji yükünün kök çakradan tepeye özgürleştirici değer olarak yaptığı yolculukta neler yaptığını görmek için enerjinin çakralarda nasıl aktığına hızlıca bir bakalım.

Birinci çakrada katı madde olarak yeryüzünü görürüz. Gözümüzün bile göremediği her bir minik atom, nükleer bir bomba oluşturmaya yetecek enerjiye sahiptir. Bu gerçekten çok muazzam bir enerjidir. Bu, maddenin ne kadar büyük bir potansiyeli olduğunu gösterir. Sonuç olarak İlahi olanın özü, maddenin içerisine yoğun bir şekilde, pildeki enerji gibi, *depolanmıştır*. Depolanmıştır fakat özgür değildir.

Enerji bizim kullanmamız için maddenin içinde depolanır. Odun yakabilir, yemek yiyebilir, tel ile bobinden güç kaynağı inşa edebiliriz. Maddenin, enerjinin zekâsı olduğunu ve bilincin bir şekle bürünmüş hali olduğunu söyleyebiliriz. Maddeye baskı yaptığımızda bu, prize bir fiş takmak gibidir. Paradoksal olarak onu iterek bunu yapmak, maddeden enerji çekme sürecini başlatır. Birinci çakrada öğrendiğimiz gibi, bunu bacaklarımızı toprağa ya da yere doğru iterek, dizlerimizi yavaşça büküp düzelterek yaparız. Ne zaman katı bir maddeyle ilgilensek bir enerji alış veriş yaratırız ve bu böyle sürüp gider.

İkinci çakrada enerjiyi hareket ettirmeye başlarız. Enerji kökten yukarıya, bu kanalın öteki ucuna doğru maddedeki sınırlarından kurtulmayı araştırarak ilerler. Biz devreyi tamamlayıp, kalçaları ve kuyruk sokumunu hareket ettirerek enerji topladığımız zaman, enerji yükünü *hissetmek* için kendimize izin vermiş oluruz. Esasında, enerjiyi hissetmemiz *sebebi* onun hareket ediyor olmasıdır. İkinci çakranın elementi olan su gibi, enerji yükü akmak ister. O, bir yerlere *gitmek* ister. Enerji yüküne bir hız ya da akış verirse katı madde hareket nehrine dönüşür ve yogilerin *nadi* olarak adlandırdıkları süptil kanallar yoluyla enerji yükünü tüm bedene

dağıtırlar. Merkez kanal olan *sushumna* tam ortadan geçer ve kökten tepeye kadar uzanır.

Güç çakrası olan üçüncü çakrada enerji yükünü, çakranın elementi olan ateşle ısıtmaya başlarız. Isınma dönüşüm getirir, tıpkı yumurta, un ve sütün pişme süreci yoluyla keke dönüşmesi gibidir. Burada, akışı enerji yükümüzün merkezine, çakralara güç veren dikey enerji kanalına odaklarız. Bunu yapmak serbestçe akan enerji nehrini güce çevirir, teller yoluyla elektriğin yoğunlaştırılıp serbest elektronları güce çevirmesini örnek verebiliriz.

Enerji yükümüzü güce çevirdikten sonra kalpte *genişlemesine* izin verabiliriz. Bu genişlemeye yumuşayarak izin veriz. İlahi olana enerjiyi sıkıştırarak ulaşamayız, ki bunu yapmak enerji yükünü omurgadan yukarıya taşıyacak tesire gelmesini sağlamak için gereklidir. Sonsuz olana ulaşmak için genişleme yoluna gitmeliyiz.

Enerji yükü genişledikçe, onu durmadan artırırız. Enerjilerimizi dinler, onlara uyum sağlar ve onları arındırırız, yerine göre geri durur yerine göre serbest bırakırız. Bu noktada enerji yükü süptil bir titreşim, ruhun biricik deneyiminin derin uğultusu şeklini alır. İlahi olan bizim yaşam enstrümanımız aracılığıyla ifade bulur. Boğaz bölgesinin “darboğazından” geçerken enerji yükü yeniden ifadeden vizyona, sestten ışığa doğru genişlemek ister.

Altıncı çakrada enerji yükünü içimizdeki ve her şeyin çevresindeki parlak bir ışık olarak “görürüz” Örüntü ve imgeler bilinçdışı zihinde içgörü ve içsel vizyonlar halinde dans eder. İçgörü ya da içsel görüş yardımıyla kendi yönümüzü buluruz. Yolumuzu *görürüz*.

Peki, tüm bunların farkında olan *kimdir*? Neyin aracılığı ile farkında olursunuz? Yedinci çakraya ilerlemek, içimizdeki İlahi kıvılcımın zekâ farkındalığı olarak uyanmasıyla olur. Bu hâl içinde, yalnızca kendi benliğimizin değil, ayrıca etrafımızdaki her şeyin; ağaçlar, dağlar, bitkiler, hayvanlar ve elbette ki insanların farkındalık taşıdığını anlarız. Bunların hepsi bir şekle sokulmuş zekâ ve enerjidir ve her şey daha da yüksek bir zekâ olan ilahi zihne göre ortaya çıkar; tüm bu yollarla, ilahi olan bizim dikkatimizi ve anlayışımızı davet eder.

Kundalini

Bu anlatılanlar, kökten tepe çakraya uzanan, yol boyunca her bir çakraya nüfuz edip onları uyandıran gizemli yılan tanrıça *Kundalini*’nin yolculuğudur. Tam ismi Kundalini-Shakti olan Kundalini, saf bilinç olan

sevgili partneri Shiva'ya doğru maddenin içinden zekânın rehberliğinde geçen saf enerjidir. Shiva, var olan her şeyi yaratır ve Shakti'nin enerjisine zekâ verir. Onlar bir araya geldiklerinde enerji yükü tam bir devre oluşur. Yer ve gök, zihin ve beden bir olur. Bu, yoganın birleşme anlamının gerçek ifadesidir. Bütün olmanın anlamı budur.

Kundalini, omurgada hızla hareket eden ve çakralardaki tıkanıklıkları iterek geçen muazzam bir enerji yüküdür. Hindistan'ın kadim dili olan Sanskrit dilinde bu tıkanıklıklar *düğüm* anlamına gelen *granthis* kelimesiyle ifade edilir. Tüm çalışma gruplarımda çakralardaki bu düğümlerin *olmadığımız, yapmadığımız, olmayacağımız, sahip olmadığımız ve yapamadığımız* şeyleri ifade ettiğini söylerim. Bu noktalarda, "Bunu hissetmeyeceğim. Bunu taşımayacağım." demişsinizdir. Ancak düğümler bile yalnızca serbest kalmayı bekleyen sıkıştırılmış enerji yüküdür. Kundalini, düğümleri yakıp geçebilecek güçte yoğunlaştırılmış bir enerjidir. Bu düğümlerin gevşemesine izin vererek İlâhi olan içimizden akabilir.

Ruhsal deneyimin özü, enerji yükünün serbestçe akarak genişlemesidir. Ancak bu öylesine ve rastgele gerçekleşmez, o özgür ve zekidir. Bir şarta bağlı değildir, fakat bir sırayı takip eder. Ruhsallık, ilâhi gücün içimizde akma deneyimine giden yolda bize yardım eden uygulamaların bütünüdür. Çizginin enerji yükünü özgür bırakan ucundaki sınırsızlık ayrıca kaybolabileceğimiz bir yerdir. Serbest kaldığında sonunda enerji dağılır, bu yüzden aydınlanma halini kontrol etmek zordur.

Bu sebeple ilâhi özü, bir birey olarak taşıdığımız bedenin içine çeker ve onu, kişiliğimizi, davranışlarımızı ve duygularımızı yaratan, yani bizi insan yapan örüntülere bağlarız. Bizler, hem ruhani bir deneyim yaşayan insanlarız hem de insan deneyimi yaşayan ruhani varlıkları; sonlu ve sonsuz, ölümlü ve ilâhi olan arasında hiç durmadan gidip gelmekteyiz.

Bir kez daha söylemek gerekirse, her birimiz İlâhi olan için, madde ile ruhun sonsuz dansı için ve enerji yükü için bir güç deposuyuz. Fizikçi Neil deGrasse Tyson'un dediği gibi: "Biz yalnızca yıldızların arasında yaşıyoruz, yıldızlar bizim içimizde yaşıyor."

Çakralar açısından bakarsak, kökten tepeye doğru çıkan akış, özgürleştirici akıştır. Kendimizi özgürleştirmek, özgürlüğe ulaşmak için bunu kullanırız. Aşağı doğru giden akış ise tezahür akışıdır. Burada ilâhi rehberlik altında fikirler yaratır ve onlara bir form veririz. İlâhi olana ulaşmak, onu yeryüzündeki cennet gibi tezahür ettirmek için bu iki akımın açık olmasına ihtiyaç duyarız.

Peki Ya İnançlar?

Nihai olarak saf farkındalığı ifade eden yedinci çakra, zamanın büyük çoğunluğunu düşünce dünyasında geçirir. Bu düşünceler, bizim yaşadığımız deneyimden anlam çıkarmakla meşguldür. Şu anda zihniniz kâğıt ya da ekran üzerindeki şekillerden bir anlam çıkarıyor. Zihin, görüntüleri harf ve anlamlı kelimelere, kelimeleri de cümle, kavram ve fikirlere dönüştürüyor.

Doğduğumuz andan itibaren deneyimlerimizden anlam çıkarıyoruz. Annemizin gülüş ya da kaş çatmasından iyi ya da kötü, güvende ya da tehlikede olduğumuzu anlarız. Babamız ne zaman kızsın, bunun yaptığımız bir şeyle, karakterimizle ya da dünyanın haliyle ilgili olduğunu düşünürüz. Reddedildiğimiz ya da başarılı olduğumuzda, mutlu ya da mutsuz hissettiğimizde içsel bilgi depomuzda var olan bilgiye, bir şeye kendi verdiğimiz anlamı da ekleyerek dünya görüşümüzü yaratırız.

Zamanla tüm bu anlam parçacıkları birleşerek *inancı* meydana getirir. Bir ebeveyn ne zaman mevcut olmasın ya da kızgın olsa, çocuk güvensizlik veya korku hisseder. Ancak bir olay tekrar tekrar oluyorsa, acımasız cezalar veren bir ebeveyn gibi, bu deneyimden bizim çıkardığımız anlam ruhumuza işlemeye başlar ve inanç halini alır: “Güvende değilim.” “Hayat çok zor.” “Ben yeterli değilim.” “Ben bir şeyleri yanlış yapıyorum.”

Farkındalığımıza yüklenmiş sonsuz sayıda inanca sahibiz. Bunlardan bazıları, öldürmenin ya da çalmanın kötü olması ya da belli bir şekilde yemek yemenin bize iyi geldiğine inanmak gibi bilinçli olarak seçilmiştir. Ancak inandıklarımızın çoğu farkındalık radarımızın altında kalır. Ve onlar, biz orada gizlenmiş inançların olduğunu bilmesek bile yaptığımız her şeyi etkiler.

Bazen inançlar çok süptür. Bir zamanlar bir şeyi gerçekten çok aşırı bir şekilde istemezsem ona mutlaka sahip olabileceğime inanırdım. Böylece, bir şey benim için önemliyse, bilinçdışından gelen inancım ona sahip olamayacağımı söylüyordu. Bu değiştirilmesi gereken bir inançtı çünkü her zaman benim istediğimden daha azını kabul etmeme sebep oluyordu.

Anlam ve inançlar, duyguyu mantıktan daha fazla besleyen büyük bir enerji yüküne sahiptir. İnançların gücü sırf okula gidiyor diye bir kızın yüzüne asit dökmeye, canlı bomba olarak kendini havaya uçurmaya ya da kendisi için iyi olanın tam tersi tarafa oy vermeye neden olabilir. Din,

politika ya da kişisel inançlar hangisi olursa olsun onlara epeyce bağlanı-
rız ve bu bağlar enerji yüklerinden oluşur.

Genel bir örneğe bakalım: Tek eşli bir ilişki düşünün. Eğer partneriniz eve geç geliyorsa ve sizi aldattığına inanıyorsanız bununla ilgili büyük bir enerji yüküne sahip olursunuz. Eğer partnerinizin geç saate kadar çalıştığını, trafığa takıldığını ya da size hediye almak için geciktiğini öğrenirseniz gerçeklik, yani partnerinizin akşam yemeğine yetişememesi durumu aynı olduğu halde çok farklı bir deneyim yaşarsınız.

Özellikle inançlarımız gerçeklikle çeliştiğinde çok fazla enerji yüküyle dolarız. Eğer çalıştığımız için parayı hak ettiğimize inanıyorsak ve bize ödeme yapılmıyorsa elbette bununla ilgili enerji yükümüz artacaktır. Ödememiz yapıldığı zaman, enerji yükü azalır. Eğer belli tarzda bir ilişkiye, belli miktarda paraya sahip olmamız gerektiğine ve hatta dünyanın belli bir düzende olması gerektiğine inanıyorsak inançlarımızın gerçekliğe dönüşmediği bu alanlarda enerji yükü birikir, ki çoğu zaman böyle olur. Zihin, durumları birbiriyle uyumlu tutmaktan hoşlanır.

İnançlarımız bize nasıl davranacağımızı söyler. Eğer yoga yapmanın benim için iyi olduğuna inanıyorsam bir yoga dersine giderim. Eğer belli bir tarzda beslenmenin bana iyi geldiği kadar, ilerlememi, sevilmemi, diğer insanlara iyi davranmamı ya da istediğimi elde etmeme yardımcı olduğunu düşünürsem sistemim o yönde çalışır ve o şekilde davranırım.

İnançları, biyolojik bilgisayarınızın işletim sistemi olarak düşünebilirsiniz. Bedenin donanım olduğundan, zihnin yazılımı içerdiğinden ve enerji yükünün sistemin içinden geçen donanımla yazılımı birleştiren güç olduğundan bahsetmiştik. Ancak her bilgisayar komutları yorumlayan, programları işleten ve e-postalarınızı yazmaya yarayan bir işletim sistemiyle gelir. İnançlar olmadan sistem yürümez.

İnançlar, bize nasıl davranmamız ve ne yapmamız gerektiğini söyleyen işletim sistemi olmakla beraber, bilincin odaklanmasını sağlar. Dikkatimi benim için önemli olduğuna inandığım bir yere odaklarım. Yüklediğim sohbet kayıtları, ziyaret ettiğim internet siteleri, yapmayı seçtiğim şeyler neyin önemli olduğuna dair olan inancım tarafından yönetilir.

Bununla beraber, inançlar bilinçle aynı şey değildir, bilinç yalnızca inancı kullanır. Bilinç bizim programımız ya da işletim sistemimizin çok ötesinde bir kavramdır. Bu benzetmede, bilinç “kullanıcıdır”. O, ekranda olup bitene bakar ve “Benim istediğim program bu değil. Onun yerine

şunu yapayım,” deme gücüne sahiptir. Bilinç, programı değiştirme yeteneğine sahip olan “operatördür”

Creating on Purpose (Bilinçli Yaratım) kitabını birlikte yazdığım Lion Goodman, inançlar ve onların insan ruhunda nasıl işlediği ile ilgili sistematik bir araştırma yaptı. Sonuca göre, inançlarımızı bilinçli olarak inceleyebilir, bize hizmet edip etmediklerini ya da bizi engelleyip engellemediklerini sorgulayabilir ve bize daha uygun şekilde onları değiştirebiliriz. Bunu yaptığımız zaman bilincimize ve sonuç olarak yaşam deneyimimize yeniden yön veririz. Yeni deneyimimizle beraber yeni anlamlar çıkarır ve daha olumlu inançları destekleyebiliriz.

Eğer bir durumda enerji yükünü idare etmekte zorlanıyorsanız, kendinize enerji yükünüzün ardında hangi inancın yattığını sormak önemlidir. Bu inanç size hizmet ediyor mu? Onu bilinçli olarak mı seçtiniz yoksa size verildi mi? Ve dahası, inandığınız şey gerçekten doğru mu? Bu sorularla daha detaylı ilgilenmek bu kitabın kapsamını aşıyor olduğu için size Lion Goodman’ın www.ClearYourBeliefs.com adlı internet sitesini önerebilirim.

İnançlarımız, tıpkı enerji yükümüzü kaslara ve dokulara bağladığımız gibi onu kilitler ve bağlar. Önemli olan, enerji yükünden kurtulmak değil, onu muhafaza etmek ve onun yerine inanca enerji yüklemektir.

Kısım 4

**ENERJİ YÜKÜ
ve
KARAKTER YAPISI**

BÜYÜMENİN ZORLUKLARI



Karakter Yapısının Oluşumu

Tıkanıklıklar, yaşamsal maddenin savunma amacıyla birikip işlevsiz örüntülerle zırh oluşturduğu ve Reich'in karakter yapısı dediği durgunlaşmış alanlardır.

JOHN PIERRAKOS

Enerji yükünün süptil bedende çakra sistemi yoluyla nasıl çalıştığına dair temel bilgilere değindik. Tüm bunların fiziksel beden, kişilik ve yaşamımızdaki önemi nedir? Görünüşe göre önemi epey fazla.

En temel seviyede bakarsak, bedenimiz *enerji yüküyle çalışır*. Bedende akışta olan bir çeşit enerji olmadan sabahları kalkamaz, hareket edemez, hiçbir şey yapamayız. Yemek yemekten uyumaya, çalışmaktan spora bedenin yaptığı her iş enerji gerektirir. Enerji bedende ne kadar özgürce akarsa tüm bu işleri yapmak o kadar kolaylaşır.

İkinci olarak, beden nefes alarak ve yiyecekleri sindirerek enerji yükü için enerji *üretir*. Buna ek olarak, kriz yaratarak, önemli hissederek ya da ilişkilerimizden enerji çekerek enerji yükü yaratabiliriz.

Üçüncü olarak, beden enerji yükü için bir *akü* görevi görür. Daha önce değindiğimiz gibi, geniş bedenler heyecanı, duyguları ve stresi daha iyi tutabilirken, zayıf bedenler daha çabuk heyecanlanır çünkü onu tutacak araçları yoktur.

Ve son olarak bedenimiz, enerji yükünün fizyolojimizde farklı yerlerde (kaslar, tendonlar ve yağlardan organlara, salgı bezleri ya da sinir sistemi de dahil olmak üzere dolaşım, sindirim ve solunum sistemine kadar her bölgede) tutulma ya da bırakılma şekli tarafından şekillenir. Daha da önemlisi, enerji yükü bedenimizi biz büyürken ve çocukluğun çeşitli evrelerinin görev ve zorluklarından geçerken şekillendirir; gerçek anlamda bedenimize şekil verir. Eğer enerji yükümüzle ne yapacağımızı bilemeyip kasılmışsak, beden kronik olarak gergin kalır. Eğer enerji yükünü başa ya da omuzlara doğru çekmek çocuklukta derine yerleşmiş bir alışkanlıksa bu durum beden yapısında geniş omuzlar ve hükmeden bir kafa olarak yer bulabilir. Eğer enerji yükümüzü karın çevresinde toplamak zorunda kaldıysak beden orta bölgelerde kalınlaşacak ve metabolizma bundan etkilenecektir. Beden kendini enerji yükünü tutma şekline göre geliştirir.

Karakter yapısı terimi, beden yapısı, kas kütlesi, ağırlık dağılımı gibi gözlemlenebilir fiziksel özelliklerin yanı sıra tipik davranış örüntüleri, inanç ve savunma şekillerine dayanan beden, zihin ve ruhtaki bir dizi kompleks anlamına gelir. Bu yapılarla ilgili bilgi edinmek, kendinizi ve kendi ilişkilerinizi anlamanın yanı sıra danışan, müşteri, öğrenci, çocuk ve arkadaşlarınızı anlamak için de değerli bir bakış açısı sağlar. Bu kompleksleri tanıyıp adlandırdığınızda onların ötesine geçme ve kendi özünüze ulaşma şansınız olur. Ayrıca çevrenizdeki insanları daha iyi anlayabilir, onlara daha çok şefkat gösterebilir ve örüntülerinizden ziyade kendi gerçek özünüze uygun şekilde iletişim kurmak için değerli yollar keşfedebilirsiniz.

Karakter yapısına, çocukluğun belli evrelerinde meydana gelen, çocuğun ihtiyacı olanı alamaması, şartların onun için çok ezici olması ya da önemli yeteneklerin gelişimi esnasında ket vurulması gibi yaralar sebep olur. Tüm kompleksler gibi her yapı, duygular, inançlar, davranışlar gibi fiziksel özellikler ile anılar, deneyimler ve geçmişin izleri gibi kişilik özelliklerinin birleşimidir. Bu kompleksler bilinçli bir şekilde üzerine düşülmezse bir ömür boyu sürebilir. Onlar bizim güvenlik hissi, esenlik, sağlıklı ilişkileri sürdürme ve hayattaki genel başarımızı etkileyebilir.

Karakter yapısının beş temel örüntüsü, Freud'un çağdaşı olan Wilhelm Reich tarafından 1930larda tanımlandı. Freud gibi Reich da psikoanaliz üzerine çalıştı, bununla beraber beden ve onun enerjisi üzerinde daha çok durdu. Reich, danışanlarının farklı savunma dirençlerinin hem kasların kasılma örüntüsü hem de hastanın geçmişinde ortaya çıkarılan yaraların etkisiyle ilgili olduğunu gördü. Yeryüzünün jeolojik katmanlarının tarihteki farklı bölümlere ait olması gibi, Reich bedeni ve ruhu zırh gibi saran katmanların gelişimin çocukluk evreleriyle ilgili olduğunu gördü.

Kariyerimin büyük kısmında danışanlarımın ve öğrencilerimin karakter yapılarıyla çalıştıktan sonra tanı ve tedavi açısından bu çalışmaları son derece etkili buluyorum. Alexander Lowen, John Pierrakos, Barbara Brennan gibi pek çok farklı yazar da bu sistemle çalıştı, ben de bu bilgiyi *Doğulu Beden, Batılı Zihin** kitabımda çakralar ile ilişkilendirdim. Buradaki anlatım ise çoğunlukla her bir yapının enerji yükünü nasıl idare ettiği ve onu nasıl yönettiği ile ilgilidir.

Karakter Yapılarının Oluşumu

Hayatın zorluklarına karşı bir çocuğun kullandığı savunma stratejisi, daha önce tecrübe edip öğrenmiş olduğu yeteneklere bağlıdır. Enerji yükü henüz pek düzenlenmemiş olan daha küçük bir çocuk, bir saldırı halinde kendisinden büyük bir çocuğa göre daha az baş etme stratejisine sahiptir. Örneğin bebekler kendilerini savunabilecekleri bir dil bilgisine, savaşıma ya da kaçma yeteneğine sahip değildir. Eğer olup bitenden hoşlanmazlarsa sorunu çözme garantisi olmayan bir şekilde ağlarlar. Eğer sorun çözülmezse yapacakları en iyi savunma, kaslarını kasmak ve kendilerini korumak için karın bölgesindeki merkezi sıkırmaktır. Daha büyük bir çocuk konuşarak anlaşılabilir ve kendi varlığına dair daha fazla farkındalığa sahiptir, bu şekilde enerji yükünü daha iyi kontrol edip farklı stratejiler kullanarak kendini savunabilir.

Bu stratejileri bulmak neyin işe yaradığına bağlıdır. Eğer zihne gitmek ve her şeyi mantık yürüterek çözmeye çalışmak anlamlı geliyorsa, çocuk kendi bedeninden uzaklaşır. Eğer istenen temasın birine bağlanmak sağlıyorsa, diğer kişilere karşı fazla odaklı olur. Eğer gözyaşlarını ve öfkesini tutmak kişinin ihtiyaçlarını karşılıyor ya da onu sorundan uzak tutuyorsa, bu durum bilinçdışından yönetilen bir alışkanlık haline gelir. Eğer kurallara uymak reddedilmeyi telafi ediyor ya da güçlüymüş gibi davranmak kötüye kullanılmayı engelliyorsa, bunlar davranışlarının bir parçası haline gelir. Zamanla bu stratejiler kişinin “karakter zırhına” yani bedene ve enerji sistemine donanımsal olarak eklenmiş savunma mekanizmalarına eklenerek kalıcı bir parçaya dönüşür.

Ancak karakter yapısı buna ek olarak başka faktörlerden de etkilenir: Yalnızca yaranın alındığı yaş ve o anda mevcut olan yetenek değil, aynı zamanda yaranın cinsi, beden yapısı ve o anda çocukta mevcut olan enerji yükünün miktarını da düşünmek gerekir. Değişken bir ailede çok sayıda

* Anodea Judith, *Doğulu Beden, Batılı Zihin*, Pingala Yayınevi, İstanbul, 2019. (e.n.)

kardeş ve havada uçuşan yoğun duygular ile büyüyen çocuk, çoğu zaman yalnız ve ilgisiz bırakılan tek çocuktan daha fazla enerji yükü taşır. Elbette herhangi bir sistemde olduğu gibi bu sistem de sabit değildir. Farklı yaşlarda farklı yaralar alabiliriz. Birden fazla karakter zırları ile çeşitli savunmalar ve inançlar sergileyebiliriz. Çoğumuz bunu yaparız.

Önemli olan bu yapıların bedene işlemiş *örüntüler* olduğunu ve *bu örüntülerin enerji yükü tarafından orada tutulduklarını* bilmektir. Bu örüntülerin bir bedeli vardır. Onlar, kendimizi olduğumuz gibi ifade etmemizi engeller. Bu örüntülerin işlevsizliği özgürlüğümüz, gerçekliğimiz ve yakın ilişki kurma yeteneğimizi sınırlarken hafiften aşırıya kadar uzanabilir. Bu örüntüleri tanımayı öğrenmek bize onlardan uzaklaşma, onları etkisiz hale getirme ve en sonunda onları tamamen terk edip kendi öz varlığımızın alanına girme şansı verir.

Önümüzdeki beş bölüm boyunca bu yapılara detaylı olarak bakacağız. Tüm bu yapıların yaşamımızın farklı alanlarında nasıl çalıştığını genel olarak görmek için her bir örüntüyü yara alma yaşı, inançlar, savunma stratejileri ve diğer özellikler açısından inceleyen tablolara bakabilirsiniz.

Kendinizi genel anlamda değerlendirmek isterseniz size yakın gelen kısımların yanına işaret koyabilir, hatta sizin için gerçekten doğru ise iki ya da üç işaret de koyabilirsiniz. Tek bir yapıda birçok özelliğe uyduğunuz ya da bazı özelliklere tam anlamıyla uyduğunuz, öte yandan bazılarına hiç uymadığınızı görebilirsiniz. Herhangi bir kişilik sistemi gibi, herkes düzgün bir şekilde bu kutuların içine sığamaz fakat tablolar size komplekslerin nasıl birlikte çalıştığına dair genel bir fikir verebilir. Bizler bir yandan iyileşip bir yandan yolumuzda yürümeye devam ederken bazı savunma mekanizmalarının ötesine geçmiş olabiliriz. Belki daha önceden sahip olduğumuz bir özelliği görebilir ve o stratejileri artık kullanmadığımızı fark edebiliriz. Diğer taraftan, bir savunma katmanını çalıştığımızda onun altında bir başkasına da rastlayabiliriz.

En fazla işarete sahip olan sütunlara bakın. O, muhtemelen sizin başkın örüntünüzdür. Ancak bizler nadiren tek bir örüntüye sahip oluruz, bu sebeple başka sütunlarda esas örüntünüzü değil kişiliğinizdeki eğilimleri gösteren işaretler de görebilirsiniz. Her bir yapıyı daha detaylı okudukça size daha yakın örüntülerde enerji yükünüzün arttığını fark edebilirsiniz.

Bu yapılara bir hastalık ya da sizde yanlış olanı gösteren bir başka sistem gözüyle bakmaktan kaçınmak önemlidir. Bunun yerine, bunları sizi daha derin bir farkındalığa götürecek karakteristik örüntüler olarak

görün. Eğer bu örüntüleri kullandığınızı fark eder ve onları neden ve nasıl kullandığınızı bilerseniz, onların ötesine geçme şansınız olur. Bu örüntüleri partneriniz, çocuklarınız, arkadaşlarınız ya da iş çevrenizde fark ederseniz, kişilerin davranışlarına takılmak gibi gizli tehlikelerden kaçınabilir, onlara daha fazla şefkat gösterebilir ve onların kişilikleriyle daha yetkin bir şekilde başa çıkabilirsiniz.

Sonuç, kendi gerçek özünüzü en mükemmel haliyle yaşamak ve enerji yükünün özgürce akması olacaktır. Örüntülerimizin bizim enerji yükümüzü yönetmesi yerine, kendi örüntülerimizin sorumluluğunu alabiliriz. Sonraki bölümlerde her bir yapıya derinlemesine bakacağız.

Beş Temel Karakter Yapısı

Klasik Adı	Şizoid	Oral	Mazoşist	Psikopat	Katı
Farklı Adları	Yaratıcı, Vazgeçen, İstenmeyen Çocuk	Sevgili, Birleşen, Yetersiz Beslenmiş Çocuk	Dayanıklı, Yenilmiş Çocuk, Yaşından Olgun Çocuk	Risk alan-Savunan, Agresif, Aldatılmış Çocuk	Başarılı, Mükemmeliyetçi, Acele Ettirilmiş Çocuk
Yara alma Yaşı	Anne karnından 6. aya kadar	6 aydan 2 yaşa kadar	18 aydan 3 yaşına kadar	2,5 yaşından 4 yaşına kadar	3,5 yaşından 5 yaşına kadar
Ebeveyn	Kızgın, korkmuş, bedenden kopuk	Mahrum bırakan, ezilmiş	Müdahaleci, üzerine düşen, kontrolcü	Baştan çıkaran ya da otoriter	Cinsel anlamda reddedici, soğuk, kuralcı
Enerji Yükü ve Tutma Örüntüsü	Belli etmez, yüksek enerji yükü, ürkek	Dayanır, çöker, düşük enerji yükü	İçine atar, sıkışık, tıkanmış enerji yükü	Dışa vurur, dışarıya yönelik, yüksek enerji yükü	Geri durur, yüzeysel, yüksek enerji yükü
Hediyeleri	Ruha bağlı, zeki, yaratıcı	Sevecen, cömert, ilgili, akışta	Sadık, sabit, sabırlı	Güçlü irade, büyük enerji, karizmatik	Başarılı, iyimser, yapılı
Zorlukları	Beden farkındalığı	Alıcı, kendinden emin	Bireyleşme, harekete geçme	Kırılganlık, güven, teslim olan	Özgün benliği hissetme, gölgeleri sahiplenme

Klasik Adı	Şizoid	Oral	Mazoşist	Psikopat	Katı
Korkusu	Dağılma, delirme	Terk edilme	İfşa olma, küçük düşme	Diğerlerine teslim olma	Duygulara teslim olma
Şüpheleri	Var olma hakkı	Sahip olma hakkı	Harekete geçme hakkı	Sevme hakkı	İsteme hakkı
İllüzyonu	Zihnim benim bedenimdir	Sevgi her şeyi çözer	Seni memnun etmeye çalışıyorum	Her şey irade ile ilgili	Performans her şeydir
Temel duygusu	Korku	Üzüntü	Gücenme, suçluluk	Öfke	Utanç
Kişiliği	Zihin odaklı, yaratıcı, dağınık	Muhtaç, bağımlı, teslim olan	Ağır, geri çekilen, sıkışmış hisseden	Güç peşinde, inatçı, zıt	Gururlu, yarışmacı, hırslı
Savunma stratejisi	Geri çekilme, kaçma	Diğerlerine odaklanma, çöküş	Karşı koyma, saklanma	Hükmetme, kontrol	Yarışma, performans, kurallara uyma
Bakışlar	Boş, dağınık	Yalvaran	Acı çeken, kafası karışmış	Hükmedici	İşil işil, parlak
Bedendeki işaretler	İnce, köşeli	Yuvarlak hatlı, yumuşak, çökük göğüs	Sıkışmış gibi, kalın, yoğun	Geniş omuzlar, gevşek pelvis, güçlü kafa	Çekici, sıkı, sert, şekilli
Şifalandırma	Topraklan, bedendeki duyumları izle	Merkezi bul, ayakların üstünde dur	Direnişi harekete çevir, "hayır" de	Senden büyük bir güce güven	İhtiyaçlarını, duygularını ve gölgeni tanı

ŞİZOID YAPI



İki Dünya Arasına Sıkışmış

Serena, çalışma grubuma ilk kez geldiğinde, onun keskin ve çekici hatları, parıltıyan gözleri ve uzun ince bedeni dikkatimi çekmişti. Onun bu narin güzelliği bir porselen bebeği andırıyordu. Eğer dikkatlice yaklaşılmazsa kırılıp dökülecek gibi duruyordu.

Serena gülümsedi ve elimi sıktı fakat göz göze geldiğimiz zaman enerjik olarak bir parça geri çekildi. Onun utangaçlığını ve o narin bedenindeki yoğun enerji yükünü sezdim. Serena, yarısı dolmuş olan salonu iyice inceledikten sonra en arkada bir yer seçerek dikkatlice oturdu ve şalına sıkıca sarındı.

Çalışma grubu ilerlerken o ilgili görünüyor, defterine notlar alıyordu. Birinci çakrayla ilgili konuştuğumuzda daha sessiz ve kendini çekmiş göründü, neredeyse rengi atmıştı. Bir şeyin onu tetiklediğini düşündüm ve topraklanma egzersizi için bir gönüllü istediğimde el kaldırdığına şaşırdım. Bir oda dolusu yabancıнын önüne çıkıp kırılğanlığını sergilemek hiç kimse için kolay değildir. Bir çalışma grubunun ilk çalışmalarında ve kimse birbirini tanımazken bunu yapmak daha da korkutucudur. Serena'yı temel konusu *korku* olan şizoid karakter olarak tanımladığım için bu onun için oldukça cesur bir hareketti.

Ona ayaklarını enerjik olarak aşağı ve yana basarken bacaklarını yere doğru itmesini ve bunu yaparken bacaklarını büküp düzleştirmesini söyledim. Bacaklarındaki kanalları açmanın onun için tam bir muamma olduğu belliydi. Benim teknik yönergelerimi takip etmek için elinden geleni yapıyordu fakat enerjiyi bacakları *boyunca* itemiyordu. Bacaklarındaki

enerjiyi içeriden hissetmek yerine bir kuklacının kuklayı oynatması gibi dengesini bacaklarını dışa doğru açarak buluyor gibiydi.

Çok geçmeden Serena'nın bedeni enerji yüküyle dolarak titremeye başladı. Onun birinci çakradaki topraklama yetisinin hâlâ zayıf olduğunu bilerek onu fazla enerjiyle yüklemek istemedim, bu yüzden ellerini benim ellerime bastırıp iterek biraz enerji boşaltmasını ve topraklanırken bir yandan "Ben buradayım" demesini istedim. Önce kelimeler mekanikti, hatta soru gibiydi ama Serena birkaç kez tekrarladıktan sonra o ifadenin gerçeği onda yerleşmeye başladı ve bedenine yeni bir güven geldi. Belki de ilk defa bedeninin içinde olduğu hissini yaşadı. Koltuğuna doğru yürürken daha ışıltılı ve canlı görünüyordu, hâlâ biraz titriyordu ama tam olarak tanımlayamadığı bir şey onun içinde yerleşiyordu.

Serena, Yaratıcı, Ayrılma Örüntüsü ve İstenmeyen Çocuk olarak da adlandırılan Şizoid karakter yapısına klasik bir örnektir. Buradaki çocuk örneği gerçek anlamıyla istenmemiş anlamına gelmez ancak onların deneyimi istenmeyen, yersiz ve ait olmama *hissidir*.

Şizoid Yapının Yara Sebebi

Aniden korkunç bir hastalığa yakalandığınızı ve bunun sonucunda fiziksel koordinasyonunuzun yok olduğunu, hafızanızın silindiğini, bir dili anlama ve konuşma yeteneğinizin alındığını, sizi ıslak ve çıplak bir halde başka bir gezegene bıraktıklarını hayal edin. Hiçbir şey size tanıdık gelmiyor. Daha önce hiç görmediğiniz yaratıklar var ve çıkardıkları sesleri anlayamıyorsunuz. Bedeninize söz geçiremiyorsunuz.

Kulağa korkutucu geliyor öyle değil mi? Bu senaryoyu hayal ederken bedeninizde enerji anlamında neler olduğuna dikkat edin. Bedeniniz gerilip merkeze doğru çekiliyor mu? Yerden yukarı doğru mu çekilmek istiyor? Tüm dikkat kafaya mı toplanıyor? Kendinizi nefesinizi tutarken mi buldunuz?

Şimdi sevecen ve gerçeküstü bir suret hayal edin, yumuşak ve nazıkçe sizi tutuyor, sizi bir battaniyeye sarıyor ve size sıcak bir göğüs sunup sakinleştiren sesler mırıldanıyor. Güvende hissediyorsunuz. Şimdi kendinizi o kadar sıkımayı bırakabilirsiniz. Rahatlayıp etrafa bakınmaya başlayabilirsiniz. Şimdi *kendinize gelebilirsiniz*.

Bu sizin doğumunuzdaki durumdur, saatlerce süren kasılmalar-dan, kafamızı bir rahmin açıklığına doğru ittikten ve sonunda soğuk ve

bilinmeyen fiziksel dünyaya doğru itildikten sonra doğarız. Ne şekilde doğmuş olursak olalım, rahmin ve dışarıdaki dünyanın farkı çok çarpıcıdır. Bununla beraber, doğumda geliş şeklimiz, bedenimize ve dünyaya uyum sağlama rahatlığımızla ilgilidir.

Eğer geldiğimiz zaman iyi karşılanmış, korunmuş, sıkıca tutulmuş ve sevginin sıcaklığı ile topraklanmışsak hayatta kalacağımızı hissetme şansımız vardır. Bu durumda sinir sistemi rahatlar ve bir bedene sahip olmanın garip deneyimini araştırmaya başlar.

Peki, aynı durumda sizi kucaklayacak ve sakinleştirecek kimse yoksa sinir sistemini düzenleyecek ve her şeyin iyi olacağı sinyali verecek sıca-cık bir beden yoksa ne olur? Bir bebek yatağına konarak size tanıdık gelen tek bedenden ayrılıp, bir sürü travmatik ve çılgılık atan bebeğin yanına ışıklar altına yatırıldıysanız ne olur? Sinir sisteminizin anlayamadığı ya da uyum sağlayamadığı bir şeylerin korkunç derecede yanlış gittiğini hissedersiniz. Konuşamadığınız ve uzuvlarınızı gerektiği gibi hareket ettiremediğinizden kendinizi savunmak için yapabileceğiniz tek bir şey vardır: *Kasılmak*.

Eğer bu durum çözülmezse kasılmış halde kalabilir, kas hareketiyle merkeze doğru çekilebilir ve korkunun varlığınızın özüne kadar işleme-sine engel olamayabilirsiniz. Bir tüpteki diş macunu sıkıldığında nasıl tüpün ağzına geliyorsa, bedendeki bu kasılma da yaşam gücü enerjisini yukarıya, kafaya ve hatta bedenden dışarı bile itebilir.

Bu itme oluşursa, zihinsel aygıtın deneyimlediği hiçbir şeyi anlamlandırma şansı olmadığı için üstteki çakraları çok erken uyarabilir. Olup bitenle ilgili hiçbir anlam yoktur, dili anlayamazsınız, çevrenizi tanımazsınız, neyi nasıl yapacağınızı bilmezsiniz. Ne kadar dinleseniz ya da bak-sanız da hiçbir anlam yakalayamazsınız. Yine de deneyebilirsiniz.

Anlam bulunamadığı için bunun yerine üst çakralarınız sırası gelmeden açılabilir; alınan bilgiler onları topraklayacak hiçbir şey olmadan bilincinize bir anda akar. Eğer dokunulmaz ve kucaklanmazsanız “kafanızın içinde yaşamak” kalıcı bir gerçekliğe dönüşür ve bedeniniz çocukluk boyunca büyürken, yetişkinlikte yeni bir şeyler öğrenirken, bedeninize işlemiş olan ve bilinçdışını yönetmekte olan korkuyu idare etmeye çalışırken orada kalır. Sonuç, içsel ve dışsal dünya arasında çok ince bir yalıtıma sahip ve sıkışmış bir bedende yaşayan muazzam yetkinlikte bir zekâdır.

Elbette ki öyle olur. Böylesine dehşet verici bir deneyim sizi son dokuz ay süresince içinde bulunduğunuz rahmin, belki de başka bir âlemde bedensiz halde süzülmenin huzurunu özletir. Eviniz belki orasıdır, bu garip ve tehlikeli dünyadaki korumasız ve minik beden değildir.

Şizoid/Yaratıcı karakter yapısı diğer beş yapıya göre en erken yara alandır. Bu yara, annenin hamileliğe karşı duyguları değişkense, çocuğu olmasına direniyorsa ya da kendisi de şizoid yapıdaysa rahimde bile oluşmuş olabilir. Bu durum annenin bedeninde enerjik bir sıkışma yaratabilir ve çocuğa bilinçdışı, yalnızca hissedebileceği alanda bir mesaj iletir: “Burada benim için yeterli yer yok. Ben istenmiyorum. Güvende değilim. Ölebilirim.” Bu biliş düzeyinde bir düşünce değildir çünkü beyin henüz o kapasitede gelişmemiştir; *bu, tehlike karşısındaki çaresizliğin hücresel düzeyde bir yazılımıdır*. Eğer bu yazılım biraz enerji yükü alırsa korku ve rahatsızlık yaratan bir kaynağa dönüşür. Eğer yüksek enerji çekerse dehşet hissi yaratır.

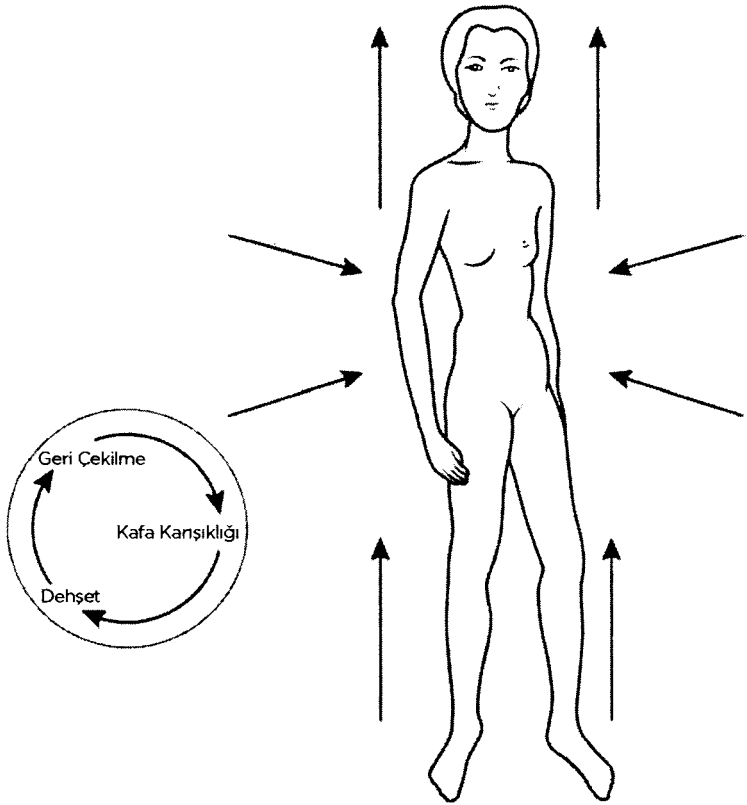
Bu yara bir doğum travması ya da yaşamın ilk altı ayında oluşmuş olan herhangi bir zorluk sonucunda oluşmuş olabilir. Bu dönem bebeğin tüm yaşam gücünün bedeni oluşturma ve fiziksel dünyanın şartlarına hazırlanma için kullanıldığı süredir: Bebek yemek yer, sindirir, sınırları ve yerçekimini tanır. Eğer çocuk annesiyle bir bağlanma sorunu yaşar, ondan ayrılır, anneyi öfkeli ya da zararlı bulur ya da tehlikeli bir çevrede doğarsa hiçbir sözel ve kas yeteneği olmayan bu küçük bebek sadece içine ve benliğinin derinliklerine çekilerek kendini korur. Bu durum çözülmediği sürece ömür boyu sürececek bedensel ya da enerjik bir kasılma yaratır.

Çakralar yönünden bahsedecek olursak bu durum birinci çakrada yetersizlik ve üst çakralarda aşırılık yaratır. Bedene yerleşme tam olarak gerçekleşmez, hatta bazı zamanlar burada *olmamak* için güçlü bir arzu ortaya çıkar ve bedeni küçük ve zayıf tutar. Böyle bir kişinin bir ayağı fiziksel dünyada bir ayağı ruhsal dünyadadır.

Bu yapıya sahip kişinin genişleyebildiği tek yer zihinsel ya da ruhsal dünyadır, bu alanlar fiziksel dünyanın sınırlarını aşar ve hiç bitmeyen kasılma halinin biraz rahatlamasını sağlar. Belki de çocuk, yalnızca tek ayağı bu dünyada olduğu, tam anlamıyla bedende hissedemediği ve burada olmak istediğinden bile emin olmadığı için henüz gelmiş olduğu eterik dünyaya geri dönmeye çalışıyordur. Bunun yerine, bu dünyada bulamadıkları aidiyet ve güvenliği, zekâ ve hayal gücü tıpkı bir hoş geldin hediyesi gibi kişiye sunar.

Güvenlik ve sevecen kişilerden gelen onaylamanın getirdiği o ilaç gibi his olmadan, çocuk bedenini bu enerji sıkışmasının çevresine inşa etmek zorunda kalır. *Dünyaya açılıp* yerini bulmaktan ziyade, çocuk *dünyadan kaçarcasına* ufalır ve kendini küçük boyutta tutar. Bu kasılma hayatta kalmak demektir ve kendini bırakmak bir ölüm kalım savaşı gibi gelir. Buna çok kötü bir ikilem denebilir; bir yanda son derece rahatsız olan bu enerji yükünü serbest bırakmak, öte yanda sahip olduğunuz tek kimliği kaybetme hissi yüzünden ona tutunmak.

Bu şekilde bir kasılma yalnızca bedende oluşmaz. İlişkileri, kariyerleri ya da tüm zorlayıcı durumları da sıkışmış hale getirebilir. Enerji yükü bedende arttığında sesi kısıp çocuksu bir hale getirebilir. Korku dolu göz- lere sebep olabilir, hatta ileri derecede skolyoza (omurganın yanlış hiza- lanmasına) bile şahit oldum, sanki çocuk bir şeyin düşmanca olduğunu varlığının özünde hissetmiş ve ona sırtını dönmeye çalışmış gibiydi.



Şekil 10- Şizoid Karakter Yapısı: Zayıf, kasılmış ve yukarı doğru çekilmiş

Enerji Yüğü Örüntüsü

Eğer beden hem kaslarla hem de enerjik olarak karın bölgesine doğru kasılıyorsa ince ve uzun yapıda olur ya da sadece minyon da olabilir. Bu durum o kişinin yer kaplamaktan korktuğunu, hatta burada olma hakkını sorguladığını ifade ediyor gibidir. Bir nehrin dar bir boğazdan geçerken daha hızlı ve çalkantılı olmasını ya da tıkanmış kan damarlarının yüksek kan basıncına sebep olmasını düşünün. Aynı şekilde, beden kasıldığı zaman enerji yüğü daha dar alanlarda ilerlemek zorunda kalır ve daha yoğun bir hale gelir. Enerjinin hareket edebileceğı daha geniş ve daha sabit bir kanal olmadan kişinin enerji yüğü çok hızlı yükselir, hatta çok az bir yükselme bile ezici hissettirebilir.

Şizoid yapıdaki kişinin ince bedeni içsel ve dışsal dünya arasında yeterli kalkana sahip olmadığı için pek çok şey onları normal insanlardan daha fazla etkiler. Yüksek sesler, kaba sözler, parlak ışıklar ya da yoğun durumlar; hem olumlu (pek çok insanla bir davette olmak) hem de olumsuz (tehdit edici bir durum) olaylar onlara çok fazla gelir. Bu durum temel savunması enerjik olarak olaydan geri çekilmek olan aşırı hassas kişilere özgüdür.

Zorlukların altında ezilme, şu an bizi zorlayan durumlarla etkili şekilde başa çıkma yeteneğine sahip olmamaktan kaynaklanır. Tüm karakter yapıları bu zorlukların altında kalınarak ortaya çıkmış olsa da her biri farklı şekillerde meydana gelir, bu sebeple her yapının tepkisi farklıdır. Şizoid yapıda, her tür zorlanma, yaşanmış olan ilk kasılmayı uyarır. *The 5 Personality Patterns*¹ [5 Kişilik Örüntüsü] adlı kitabında Steven Kessler bunu *Ayrıılma Örüntüsü* olarak adlandırır çünkü diğerk kişi, o anki durumdan geri çekiliyor hissi yaşar. Onlar bir tartışmayı öylece bırakabilir, seks sırasında dalıp gidebilir ya da bir partiden ayrılıp sessiz bir yere yönelebilirler. Ayrıca fiziksel olarak hâlâ orada olsalar bile enerjik olarak ayrılabilirler. Kişinin orada olmadığını gösteren bir dalgınlık ya da kendinde olmama hali görülebilir.

Eğer geri çekilme gerçekleşmezse Şizoid yapı enerji yükünü parçalara ayırır. Bu parçalar neye benzer? Bir kişi hızlı bir şekilde konuyu değiştirebilir, huzursuz ya da değişken hareketler sergileyebilir, dikkatini pek çok yöne dağıtabilir ya da daha patolojik durumlarda her biri esas enerji yükünden bir parça taşıyan birden fazla kişilik gösterebilir. Bazı insanlar enerji yüklerini birkaç farklı iş ve birden fazla sevgiliye bölebilir, sürekli bir yerden başka bir yere taşınabilir ya da yalnızca çok sayıda farklı şeye ilgi duyabilirler. Böyle bir kişi, “Kafam öyle dağınık ki toparlayamıyorum,” diyebilir. Ve gerçekten de durumları budur.

Şizoid kelimesinin kökü *split* (ayrılmak) kelimesinden gelir ve bir şekilde bu yapı kendi enerji yükünden ayrılır. Bu arada bahsettiğimiz ayrılma şizofreni anlamına gelmez, o daha farklı ve ciddi bir durumdur. Yalnızca farkındalığın bedenden ve hatta cinsellik, duygular, güç ya da sevgi gibi kişinin kendi özelliklerinden ayrılması demektir. (Bunların alt çakralarla ilgili olduğuna dikkat edin.) Bu yapıya sahip olan bir öğrencim bir çalışma grubundan sonra, “Hayatım boyunca sanki bir film izler gibi kendimi uzaktan izlediğimi şimdi fark ettim,” yorumunu yapmıştı.

Şizoid yapıdaki pek çok kişi oldukça ruhsaldır, çoğunlukla yoga, meditasyon, oruç, yükselme felsefeleri ya da entelektüel alanlara çekilirler. Yoga yapmak onların bedenlerini bulmalarına yardımcı olur fakat bazı durumlarda her şeyi aşma hayali bir kaçış ya da savunmayı kuvvetlendiren bir unsura dönüşebilir. Meditasyon onlara doğal gelir ve bu kişiler zayıf oldukları halde oruçta ya da gündelik yaşamın güçlüklerinden kendilerini ayırmakta zorlanmazlar. Yalnız kalmaya oldukça meyillidirler ve başkalarından uzakta, kendi kendilerine kaldıktan sonra dengeye gelmeyi öğrenmişlerdir. Doğal olarak içe dönük olma eğilimine sahiptirler.

Örüntüyü Tanıma Yolları:

- Geri çekilme için ani bir dürtü duyarsınız.
- Zihninizde yaşar ve bedeni reddedersiniz.
- Güncel bir tehdit olmasa da korku hissedersiniz.
- Enerjinizi dağıtır ya da bölersiniz.
- Yalnız ve izole hissedersiniz.
- Ruhsallığı bir kaçış olarak kullanırsınız.

Şizoid Örüntünün Hediyeleri

Diğer yapılarda olduğu gibi, geliştirilebilecek ve kişi o örüntünün ötesine geçmiş olsa bile korunabilecek olan hediyeler vardır. Şizoid yapıda bu hediyeler ruh, zekâ ve yaratıcılık ile ilgilidir. Aşağıda bu hediyelerle ilgili detaylı bilgiyi bulacaksınız.

Zihinsel beceri. Yüksek hassasiyetlerinden dolayı bu yapıdaki kişiler entelektüel, ruhsal ve yaratıcılık açılarından özel yeteneğe sahiptir. Şartlar tarafından tetiklenmedikleri zaman, her şeyi etraflıca düşünme ve birden fazla açıdan bakabilme yetenekleri vardır. Bu entelektüel hediyeleri onları bilgisayar programcılığı, akademisyen ve araştırmacı ya da soyut düşünmeyle ilgili diğer alanlara yönlendirir.

Diğer düzlemlere giriş. Şizoid tipler dünyevi alanda tam olarak bulunmadıkları için ruhsal boyuta ulaşma yetenekleri vardır. Başka âlemlerden rehberlik alır, melekleri görür ya da varlıklara kanal olur ve geçmiş yaşamları hissedebilirler. Daha pratik zekâlı ve topraklanmış insanlara bu durum safça ya da aptalca görünebilir fakat Şizoid örüntü için, bu görünmez dünya ile olan bağlantısı çok gerçektir. Onlar oldukça sezgisel, içe dönük ve ruhsal alana yatkındırlar.

Yaratıcılık. Bu yapı pek çok ressam, yazar, müzisyen ya da şairde bulunduğu için aynı zamanda Yaratıcı yapı olarak da adlandırılır. Bu kişiler yaratıcı çözümleri çabucak bulur ve alışılmışın dışında düşünürler (aslında o kutuya hiçbir zaman sığmazlar!). Ancak sanatları mükemmel olsa da, ki çoğu zaman öyledir, ilgi odağı olmak korku kompleksini tetikleyeceği için işlerini tanıtmakta zorlanırlar. Bu kişiler çoğunlukla hediyeleri tanımamış ve keşfedilmemiş dâhilerdir.

Hafif yaşama. Şizoid tipler genellikle daha az eşyaya sahip olmaktan mutludur ve akışkan olduğu kadar hafif kalmaktan da hoşlanırlar. Sonuçta dünyaya o kadar sıkı bir bağ geliştirmedikleri için insanlar, yerler ve nesneler onları pek fazla etkilemez. Oturdıkları yeri sık sık değiştirirler ve durağan kalmaktan hazzetmezler. Para onlar için çok önemli değildir, eğer biraz varlıkları varsa bile bankada beklemektedir çünkü epeyce kanaatkâr harcama yaparlar. Bankada *milyonları* olan ama bir grup yemeği sırasında ucuz bir şişe şarabın fiyatını dert edinen bir adam tanıdım.

Alçakgönüllülük. Şizoid yapıdaki kişilerin egoları genellikle çok büyük olmaz, tam tersine hizmet edebilecekleri, kendi başlarına sessizce çalışabilecekleri huzurlu ve özgür işlerde çalışırlar. Diğer kişilere mükemmel şekilde destek olurlar ve ileri görüşlüdürler.

Şizoid Örüntüyü Şifalandırmak

Bir keresinde kırklı yaşların başında ve çekici bir kadın danışanım olmuştu. Görünürdeki sorunu, hiç kimseyle ikinci bir randevu yaşamıyor oluşuydu. Sebebini sorduğumda, randevularda çok heyecanlı ve gergin olduğunu, bu yüzden boğazı tıkağında için konuşamadığını söyledi. Bütün akşam birinin karşısında oturup konuşamamanın bir randevu için iyi bir işaret olmadığını anlayabilirim. Ona randevusunda korkup korkmadığını sordum, korkudan ziyade heyecan yaşadığını ama heyecanın bedeninde korku gibi hissettirdiğini ve bunun kendini kasmaına neden olduğunu söyledi. Bu durum onun bilinçli kontrolünün dışındaydı.

Bu örüntüyü enerji yükü anlamında yeniden düzenlemek için birlikte çalıştık. Ona enerji yüküyle arkadaş olmasını, onu canlılığın bir parçası olarak görmesini ve onu bedende nasıl takip edebileceğini öğrettim. Enerji yükünün boğazda tıkanmasına çaresizce izin vermek yerine, onu ayaklarına doğru itmesini ve katı bir alana gitmesi için onu yönlendirmesini önerdim. Uzun vadede aşk hayatına nasıl etkisi olduğunu bilmiyorum ama enerji yükünü koyacak bir yer bulması sadece birkaç seansta ona son derece faydalı oldu.

Şizoid'in temel sorunu güvendir. Onsuz şifa bulamazlar. Ancak güvenlik her zaman dış dünya tarafından sağlanmaz, herhangi bir şeyin tamamen güvenli olacağı garantisi yoktur. Güvenlik hissi, bacaklardaki enerji kanallarını açıp topraklanmayı öğrenerek sağlanmalıdır.

Eğer güvenlik sağlanamazsa sinir sisteminin rahatlaması zordur. Bu durum kişinin bilinçli kontrolü dışındadır ve sinir sisteminin yanı sıra enerji yükü örüntüsüne de işlemiştir. Başka bir deyişle, kapının kilitli olduğunu bilir ama yine de aşırı uyarılmanızı engelleyip rahat hissedemezsiniz. Bu yüzden, herhangi bir şekilde enerji yükünü ortaya çıkaran bir durum aynı zamanda bedenin alışkanlığı haline gelen korkuyu da beraberinde getirir.

Bir bebek için güvenlik hissi, kucaklanma, sallanma, hoplatılma ve sevecen ebeveynler tarafından dokunulma ile gelir. Bedenden ayrılma halini şifalandırmak için Şizoid, fiziksel temasa aşırı derecede ihtiyaç duyar fakat bu onların normalde aradıkları bir şey değildir. Fiziksel aktivite, düzenli masaj, hatta derin doku masajı (çok acı vermediği sürece) kesinlikle gereklidir. Bununla beraber, bu yapıdaki kişi çoğunlukla konuşma terapisini araştırır, hatta yüz yüze olmak yerine Skype ya da telefon üzerinden görüşen terapisti seçer.

Eğer beden terapisi ve dokunma sizin alanınızda değilse ve bir Şizoid örüntülü danışanın terapisti iseniz, ona düzenli masaj, beden terapi ya da fiziksel aktiviteyi mutlaka önermelisiniz. Enerji yükünün bedende akması için itilebilecek bir yüzey önemlidir. Temel topraklanma egzersizinde olduğu gibi bu yüzey yer veya bir duvar olabilir. Eğer fiziksel temas kullanıyorsanız, göz teması ile bağlantı kurduğunuz kişinin karşısında durup ellerinizi onun ellerine doğru da itebilirsiniz.

Sürekli olarak bedeni kontrol etmek de büyük önem taşır. Herhangi bir konu ya da duygu ile ilgili konuşurken ya da bir çeşit enerji yükünün yükseldiğini fark ettiğiniz zaman, "Onu bedeninin neresinde

hissediyorsun?” sorusunu sorun. Bu soru, zihin ile beden arasındaki boşluğa köprü kurmaya yardım eder ve bedenin içsel süreçleriyle önemli bir ilişki oluşturmaya başlar.

Sonuç olarak, Şizoidler enerji yüklerini dokuların içine toplayarak onu idare etmeyi öğrenmelidir. Bunu ancak bedenleri genişleyip onlara enerji yükünü kapsayacakları alanı verdiğinde yapabilirler. O zamana kadar basitçe enerji yükü boşaltımı da onları rahat hissettirir.

Şizoid Yapı İçin Genişleme Egzersizi

Aşağıdaki egzersiz, Şizoidlerin bedenden kopuk hallerinde inanılmaz farklılıklar yaratıp onları daha mevcut ve topraklanmış hissettirir. Kendi içsel alanlarına ve bedenlerine bakmayı sağlayan bir genişleme hissi yaratarak karındaki kronik kasılmaya karşı etki gösterir.

Egzersiz uygulayacağım kişi karşımda ayakta durur, ben de yapacaklarımı açıklayıp onun iznini isterim. Bir elimle bedeninin farklı yerlerine baskı uygulayacağımı anlatırım. Dokunduğum noktada ondan derin bir nefes almasını ve nefesi verirken bedenin o bölgesini elime doğru itmesini isterim.

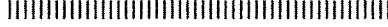
Egzersize kol ve bacaklardan, çoğunlukla üst koldan başlarım. Önce bir taraf ve sonra diğer taraf olmak üzere kişiden elime yaslanmasını değil, karın gücünü de katarak itmesini ve yaşadıkları alanın enerjik olarak genişlediğini hayal etmesini isterim. Onlar bana karşı iterken bir miktar direnç gösteririm; bu direnç hareket edemeyecekleri kadar değil, gerçek bir çaba gösterecekleri kadar olmalıdır.

Daha sonra üst bacakları, kalça eklemine, omuz, üst ve alt sırt bölgelerini çalışırım. Elbette kalçalar, göğüs ya da genital bölgenin yakınlıklarına gelmekten kaçınırım.

Dış kenarlardan merkeze doğru çalışır ve son adımlar olarak üçüncü çakraya ve sonrasında göğüs kemiğine bastırırım. En son adımda ise kişi ellerini avuçlar dışı bakacak şekilde bedenine yakın tutar ve benim ellerimdeki dirence karşılık kollarını düzleştirerek beni iter. Bu son adım ona çekip gitmek yerine çevrelerindeki bir şeyin gitmesini sağlayabildiklerini öğretir. Böylece hoşlanmadıkları bir durumdan kaçmak için kasılmak yerine daha geniş bir alana sahip olurlar.

Sonuç olarak kişi kendini daha geniş, aynı anda daha topraklanmış ve büyümüş hisseder. Merkezdeki genişleme ile ruhun bedende yerleşmesi için alan açılır.

ORAL YAPI



Empatik Sevgili

Sandra, insanı hemen rahatlatan yumuşak bir tavırla gülümsedi. Kavisli bedeni ve yumuşak hatları hem çocuksu hem de anaç bir tatlılığa sahipti. Yeni biriyle tanışan herkesin davranacağı gibi davranmış olsa da onun enerji bedeni sanki benim enerji bedenimle birleşmeye can atıyor gibi fiziksel bedeninden önde hareket ediyordu.

Sandra oturduğu zaman omuzlarının öne eğildiğini, göğsünün bir şekilde içe doğru çukurlaştığını ve önceden arkadaşça görünen gözlerinin gizli bir hüznü örttüğünü fark ettim. Seansımıza yeni başlıyor olduğumuz halde her an ağlayacak gibi görünüyordu.

Neden bana geldiğini sorduğumda hemen kocasıyla ilgili konuşmaya başladı. Her söylediği partneriyle ilgiliydi ve kendisiyle ilgili çok az konuşmuştu. Ona kendi ihtiyaçlarının neler olduğunu sorduğum zaman yine kendi dışında bir yere odaklanarak partnerinin nasıl farklı olması gerektiğini anlattı.

Bu durum paradoksal görünebilir fakat Sandra çok duygusaldı ve kendi merkezini çok iyi hissedemediği için içsel ipuçlarının üzerini örtüyordu. Diğer kişilerin ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarından fazla hissedebildiği için sıklıkla bu nedenden ötürü zorlanıyordu. İlişkilerine, çocuklarına ve sosyal hayatına karşı fazlaca odaklıydı. Bana, yalnız vakit geçirdiğinde biraz bunalımda hissettiğini ama ona bir amaç hissi verdiği için diğer kişilere hizmet ederken hayata döndüğünü söyledi.

Sandra, Sevgili, Muhtaç Yapı, Birleşme Örüntüsü ve Bakılmamış Çocuk olarak da adlandırılan bir Oral yapı örneğidir.

Oral Yapının Yara Sebebi

Yaşamın ilk altı ayında (ki bu Şizoid'in yara evresidir), bir bebeğin ilgisi ve enerjisi büyük ölçüde bedeni çalıştırmak ve fiziksel dünyayla ilgilenmek, yani kısacası hayatta kalmak üzerine yoğunlaşır. Yeme, sindirme ve çevreye uyum sağlama gerçekleştiğinde çocuk onunla ilgilenenlerin farkına varır.

Her gün gördüğünüz bu büyük insanların sizi besleyen, kucaklayan ve sizinle ilgilenen kişiler olduğunu bilmek bir derece güven ve güvenlik duygusu ile beraber limbik bağlantı da yaratacaktır. Hayatta kalacağınıza dair bedende yankılanan hissin oluşmasıyla diğer insanlarla olan ilişkilerinizi vurgulayan duygusal ihtiyaçlar yüzeye gelebilir.

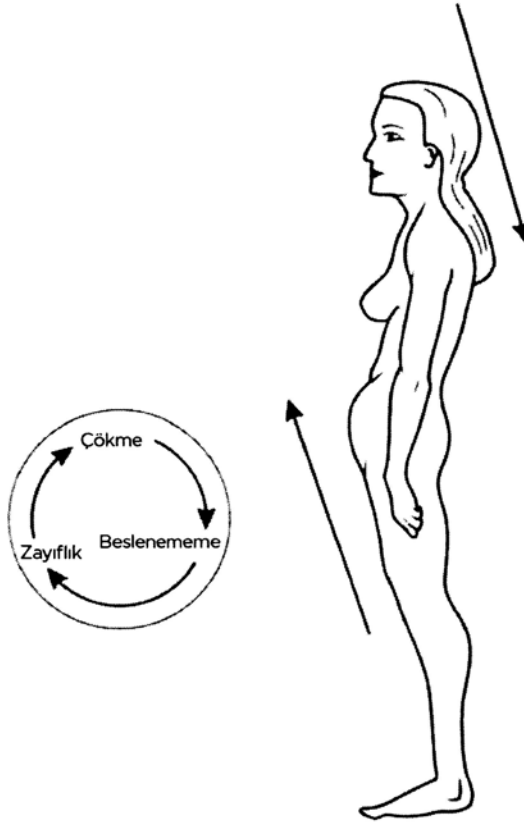
Bu nokta, çocuğun kendi ihtiyaçlarını karşılamak için hâlâ çok küçük olduğu bir aşamadır. Sözel bir dile hâkim değildir ve etrafındaki dünya onun enerji yükünü uyaran, yatıştıran ya da yönlendiren duygusal izlerle çevrilidir. Doğal olarak bu enerji yükünün çoğu dışarıdaki dünyaya, kendisini besleyip onunla ilgilenen kişilere odaklanır.

Çocuğun ihtiyaçları duygular yoluyla *bilinçdışı bir şekilde* aktarılır. Bilinçdışı diyorum çünkü çocuk ihtiyaçlarını aktif bir şekilde hissetmek yerine onları *tepkisel* olarak hisseder. Bir başka deyişle çocuk, “Bu süt çok sıcak,” ya da “Bir şey beni çimdikliyor,” diye düşünmez, bu durum enerji yükünün bedendeki, kendini etraftaki herkese ifade eden ani hareketidir. Bu ifade genellikle ağızdan bir haykırış ve kollarla beraber bacakların hareketiyle oluşur. Sağlıklı bir aile ortamında çocuğun ağlaması onun beslenmesine, bezinin değişmesine ya da keyfi kaçtığında sinir sisteminin düzenlenmesine yarar.

Ağlamak ya da gülmek, gülümsemek ya da kaş çatmak, korkmuş ya da kızgın görünmek, tüm bunlar o küçük bedenin içinden dışına yansıyanlardır. Onlar filtrelenmez, analiz edilmez hatta biliş düzeyinde bile değildir. Onların amacı çocuğun içerideki deneyimini ona yanıt verebilecek ve onun keyfini artırıp acısını azaltacak şekilde düzenleyebilecek birisine bağlamaktır.

Bu aşamada, enerji yükü sadece içeri girer ve çıkar, çocuk tarafından bir engele takılmaz. Enerji yükü bedene beslenme ve bakımla gelir; *yemek, dokunma, sevgi ve ilgi*. Eğer çocuk bu alanların herhangi birinde yetersiz beslenmişse beden kronik olarak *yetersiz* enerji yüküne sahip olur. Çocuk doymuş ya da tatmin olmuş hissetmez. Sonuç olarak, bilinç kendi dışında

bir yere odaklanır, ihtiyaçlarının karşılanabileceği bir yer arar. Onunla ilgilenen kişilerin ruh hallerine ve duygularına karşı aşırı bir farkındalık geliştirir ve bunun karşılığında kendini hissetmeyi unutar. Farkındalık dışarıya doğru kaydığında, kişi içsel merkezden uzaklaşarak daha büyük bir yoksunluk hissinin içine düşer.



Şekil 11- Oral Karakterin Beden Yapısı: Çökmüş göğüs, pasif alt beden

Enerji Yüğü Örüntüsü

Yoksunluk, mahrum olma ve “yeterince sahip olmama” hissi, dış dünya ile iletişim kurarken ısrarcı bir yapıya dönüşebilir. Çok az enerji yüküne sahip bir beden kendini ortaya koyma ya da zorluklarla baş etme enerjisini bulamaz.

Şizoid tipin kendini çektiği yerde, Oral tip diğerleriyle *birleşmeye* eğilim gösterir. Her zaman dışarıdan desteğe ihtiyaç duyar, ilişkileri beslenebileceği bir kaynak olarak görür. Oral karakterler sevmeyi severler! Çok kolay aşık olurlar, genellikle sonunu düşünmezler ve o kişinin umdukları şekilde ihtiyaçlarını karşılamadığını görürler. Bu olduğunda, daha da fazla kendilerinden vermek isterler ve kendilerinin sahip olamadığı ilgili ebeveynlere dönüşürler. Verdiklerinin sonucunda kendi ihtiyaçları karşılanmadığında gücenirler. “Sana tüm verdiklerimden sonra karşılığında aldığım bu mu?”

Bu olanların çoğu tamamen bilinçdışıdır. Farkındalık radarının altında oluşur. Yüzeyde, Oral örüntüye sahip insanlar cömert ve sevecendir, diğerleri için gerçekten iyi şeyler yapmaya çalışırlar. Buradaki sorun, öncelikle kendileri yeterli enerji yüküne sahip olmadıkları için süreç içinde onların yorulması ve olan enerjilerini diğer kişilere vererek sonuçta tükenmeleridir. Oral örüntünün almaya olan ihtiyacının yanı sıra savunma gücü paradoksal olarak bu alışış engeller, diğer kişiler tarafından sevgi sunulsa bile onu almakta zorluk yaşar, yedikleri yemekten faydalı besinleri alamayıp sindirim sistemi sıkıntısı çeker ve isteklerini söylemekte zorlanırlar.

Oral yapıdaki kişiler ilişkilerinde aşırı bağıllık, muhtaç olma hali, her işe karışma ve bağımlı tavırlar sergileyebilirler. Reddedilme ya da mahrum bırakılmaya karşı aşırı hassastırlar ve en büyük korkuları terk edilmektir. Savunma stratejileri ise *tahammül etmektir*. Başkalarına, geçmişe, tuttukları kine, inanç ve davranışlara. Eğer bir şeye yeteri kadar sahip değilseniz, elinizdekenden vazgeçmek zordur. Genellikle kendilerini beslemeyen ilişkiler içinde gereğinden fazla kalır ve yalnızlıklarının zorluğuyla yüzleşmektense istediklerinden daha azını elde etmeyi tercih ederler.

Geçmişte bir şeyden mahrum bırakılma sıklıkla *düşkünlüğü* yaratır ve bakımın büyük ölçüde ağızdan sağlandığı oral gelişim evresinde sabitlenmiş Oral örüntüye sahip kişiler yeme, konuşma, sigara, içki ve sekse aşırı düşkün hale gelebilirler. Oral tipteki kişiler verme, birleşme ve bağlantıya olan açlıklarından dolayı bazen Sevgili olarak anılır.

Beden kronik olarak yetersiz enerji yüküne sahip olduğu için her şey aşağı doğru çöküyor gibidir ve oral örüntü bedeni sarkık bir duruş sergiler. Ayakta durduğu zaman kişinin dizleri genellikle kilitlenmiştir bu yüzden kalçalar ve baş öne doğru fırlarken göğüs geriye doğru çıkar, sonuç olarak tüm çakraların hizası bozulur. Omuzlar öne doğru yuvarlandığında

ve göğüs içe çöktüğünde bunu telafi etmek için karın dışı doğru itilir. Çökmüş bir göğüsle nefesler de yüzeysel olur ve bu daha az enerji demektir. Yorgunken bedeninizin nasıl hissettirdiğini düşünün, işte o hâl Oral örüntülü bedeninin yarı kalıcı halidir; gevşek ama enerjisiz. Kaslar yumuşak ve belirsiz kalmaya eğilimlidir fakat büyük ölçüde esnek ve akışkan olup hareketi durağanlığa tercih ederler.

Bakıma olan ihtiyaç ve yemek yeme sevgisi Oral örüntü için genellikle obezite ya da kilo problemi yaratır. Oral yapıdaki kadınlar büyük, sarkık göğüslere sahip olurken erkekler de “erkek göğüslerine”, yumuşak ve tıknaz bir katmana sahip olabilir. Oral örüntü için diyet yapmak zordur çünkü diyet mahrum kalma yarasını uyarır. Bir gün diyet sonraki gün ziyafet döngülerinin bedeni normal ölçülerine getirmediğine eminim şahit olmuşsunuzdur.

Örüntüyü Tanıma Yolları:

- Çökmüş ve zorluklar altında ezilmiş hissedersiniz.
- Diğer kişilere çok fazla enerji harcarsınız.
- Muhtaç hissedersiniz.
- İlişkilere çok fazla asılırsınız.
- Yemek, sigara, içki ya da sekse düşkünsünüzdür.
- Yalnız olduğunuzda enerji yükünüze sahip çıkamazsınız.

Oral Örüntünün HediyeLeri

Oral örüntünün pek çok hediyesi vardır ve onlar bunları paylaşamayacak kadar meşgul oldukları için kendilerinin yetersiz enerjiyle yaşadığı ve almaya olan ihtiyaçları gözden kaçırılır.

Yaşam âşıkları. Oral örüntülü kişiler oldukça sosyaldır ve yaşamın tüm renklerini tam anlamıyla yaşamaktan hoşlanırlar. Bu kişiler genelde sıcak, samimi ve açık kalplidir. Çok iyi yemek yapar ve çevresindekileri eğlendirmeyi severler. Duyusal hassasiyetleri yüksektir, renkler, sesler, tatlar ve yeni deneyimler onları cezbeder.

Cömert. Oral tip, her an arayabileceğiniz bir kişidir, gece ya da gündüz fark etmez, sizin sorununuzu dinleyecek ve size destek olacaktır. Onlar mahrum kalmanın ne olduğunu bilirler, bu yüzden çok cömerttirler,

başkalarının fayda görmesi için kendilerinde de az bulunan şeyi vermekten çekinmezler. Eğer paraları varsa diğerleriyle paylaşırlar. İş yaşamlarında hemşire, öğretmen, beden terapisti ve terapist gibi hizmet verici pozisyonlarda bulunma şansları yüksektir ve genellikle işlerini çok iyi yaparlar. Nezaket ve şefkatle işlerini yürütürler.

Bağları Kuvvetli. İlişkiler Oral tiplerin bir numaralı odağıdır, bu yüzden onlar kendini adanmış arkadaş, partner ya da ebeveyn olarak karşımıza çıkarlar. Diğer kişilerin ihtiyaçlarına karşı kendilerine olduğundan daha hassas olurlar. Sosyal organizasyon yetenekleri mükemmeldir ve insanları bir araya getirmeyi severler.

Rahat. Bir şekilde yetersiz enerji yüküne sahip oldukları için Oral tipler çok çabuk kızmazlar. Sabit olmanın yerine akışkandır ve zorlukların üstesinden gelirler. Diğer insanların hatalarına karşı da bağışlayıcıdır.

Oral Örüntüyü Şifalandırmak

Oral örüntünün şifalanabilmesi için kişi bedenindeki enerji yükünü artırmalı ve enerjinin dışarı sızıp dağılmasını önlemek için onu tutmayı öğrenmelidir. Bunu yapabilmek için Bacak Kanallarını Açma Egzersizi (Bölüm 11), derin nefesle oksijen seviyeleri yükseltme ve diğer insanlardan enerji almaya çalışmak yerine kendi ruhsal enerji kaynağını bulma gibi enerji artıran çalışmalar gerekir.

Aynı zamanda Oral yapıdaki kişilerin ağlama, bağırma ya da çok konuşma gibi enerji boşaltan hareketlerden kaçınması gerekir. Oral tipler bağımlılığa yatkın olurlar, bu sebeple Oral bir kişi kendi zeminini hissetmeli ve ayaklarının üzerinde durmalıdır. Bedeni güçlendirmek için fiziksel hareketin önemi büyüktür.

Oral tipler diğer kişilere bakıp ilgi göstermeye doğal olarak eğilimli oldukları için bu ilgiyi kendilerine çevirip sağlıklı bir kendine bakma hali geliştirmelidir. Oral kişiler ihtiyaçlarını belirlemeli ve onları karşılamak için kişisel sorumluluk almalıdır. Enerjilerini korumak ve merkezlerini güçlendirmek için sınırlarını çizmek önemlidir. Eğer merkezlerini korumak ve sınırlarını seçmekte başarısız olurlarsa başkalarının sınırlarını işgal edebilirler.

Sınır Egzersizi

Bu egzersiz için iki kişi aralarında biraz mesafe, mümkünse 3-4 metre, olacak şekilde ayakta durur. (Bazı danışanlarla arada yeterli mesafeyi yaratmak için otoparka kadar gitmiş olduğum bilinir!)

Çalıştığım kişiye bir sınır egzersizi yapacağımı ve yavaş adımlarla ona doğru yürüyeceğimi söylerim. Ben onun kişisel alanına doğru yürürken, ona doğal gelen her ne ise onu yapmasının serbest olduğunu söylerim.

Kişinin bedenindeki enerji yükünü çok dikkatli bir şekilde izleyerek adım adım yaklaşmaya başlarım. Gözlerini, ellerinin hareketini, yüzünü ve nefesini her hangi bir şeyin harekete geçip geçmediğini görebilmek için izlerim. Genellikle kişi benim yaklaşmamı engelleyecek bir hareket yapmadan önce ben o sinyali görmüş olurum; ilk seferde fark eder ama sessiz kalırım. Bazen kişi hiçbir hareket yapmaz ve onu arkasındaki duvara kadar itmeme izin verir. (Elbette bunu nazıkçe yaparım!) Bazı zamanlar kişi bana *dur* diyebilir ya da sınırını belli etmek için ellerini kaldırır.

Bunu yapmak, bana kişinin kendi sınırlarını hissedebilme ve onu makul bir şekilde koruyabilme yeteneği hakkında bilgi verir.

Daha sonra bedenin hareketten önce nerede sinyal verdiğini anlatırım ve o mesafeye kadar uzaklaşırm. "Ben burada duruyorken senin gerildiğini gördüm, ben buradayken biraz sakındın ve biraz geri çekildin ama bana *dur* demedin," şeklinde açıklama yaparım.

Bu belli belirsiz işaretleri anlatıp geribildirim verdikten sonra egzersizi tekrarlarım. Kişiyi kendi bedenindeki sinyalleri fark etmesi ve o anda kelime ve/veya hareketlerle tepki vermesi konusunda yüreklendiririm.

Sınırlar belli olduktan sonra bir sonraki aşamaya geçerek ondan sınırını korumak için savunmaya geçmesini isterim. Ellerini benim ellerime doğru itmesini ve doğal gelen kelimeleri de kullanmasını söylerim "Geri çekil", "Orada dur", "Git buradan". Bu kelimeler enerji yükü içererek söylendiklerinde durur ve kişinin net bir sınır kurmasından dolayı oluşmuş olan heyecan ve enerji yükünü hissetmesine izin veririm.

Toprak Üzerinde Kayak

Eğer su kayağına giderseniz, suyun içinde dizleriniz bükülü olarak başlarsınız. Tekne ilerlemeye başlayınca yüzüstü düşmemek için ayaklarınızı önünüzde tutarsınız. Bu egzersiz de aynı mantıkla çalışır fakat burada su yerine zemini itersiniz.

İki kişi birbirinden biraz uzakta ayakta durur ve bilekleri temas edecek şekilde sağ el diğer kişinin sağ eline ve sol el diğerinin sol eline gelecek şekilde kenetler. Sonra her ikisi de sandalyeye oturur gibi bacaklarını bükür. Kalçaları diz hizasından aşağıya gelmeyecek kadar bükmek önemlidir, bu esnada uyluklar zemine paralel olmalıdır.

Her iki kişi de yukarıya çekilmeye karşı direnç olarak ayaklarının zemindeki baskısını artırır. Bir kişi ne kadar yeri iterse, diğer de bir o kadar itmelidir. Genellikle uyluklar harcanan çaba nedeniyle titremeye başlar. Bunun olması enerji yükünün bacaklarda hareket etmesi demektir.

Bu aşamaya gelindikten sonra kişiler zeminle dinamik bağlantılarını kesmemeye çalışarak birbirlerini yavaşça yukarıya doğru çekmeye başlar. Bağlantının kopmamasına özen gösterilmelidir. Eğer koparsa tekrar başa dönüp denemelisiniz.

Sonuç olarak, doğrudan zemine çekilir, iki ayağınızın üstünde durur ve bacakları şarj etmiş olursunuz.

DAYANIKLI YAPI



Mazoşist

Christopher kilolu diyebileceğiniz biri değildi ama bedeni yoğun ve tıknazdı. Dışarıdan bakınca bir kaya gibi sağlam görünüyordu fakat içinde neler olduğunu anlamak zordu. Baygın bir sesle konuşuyor ve zor kolları paylaşırken bile bedeni çok az canlılık belirtisi gösteriyordu.

Bana neden terapiye geldiğini anlatırken sıkılmış hissettiğini söyledi; bir çeşit “yapsan da yapmasan da başın belada” durumu yaşadığından bahsetti. Muhasebeci olarak işinden memnun değildi ama faturalarını ödemeye yetiyordu. 17 yıllık evliliğinde sıkışıp kalmış hissediyordu, “daha iyisi olmayacak” diyerek ilişkisini kabullenmişti ve tahminlerine göre durum pek de iyi görünmüyordu. Tek başına vakit geçirmeyi tercih ediyordu, arka bahçeyi düzenleyip köpekle oynuyordu. Birkaç hobi edinmeye çalışmış, hiçbirisiyle uzun süre geçirememişti, evde bitmemiş projeler bir yığıntıya dönüşmüştü. Derinlere gömdüğü bazı projeleri vardı ve onların gerçekleşmeyeceklerine dair milyonlarca mazeret tarafından bastırılmışlardı.

Onun kişisel dünyasına yavaş yavaş giriş hakkı kazanırken kendine karşı ne kadar eleştirel olduğunu fark ettim. Neden daha farklı bir kariyer seçmediği, başka bir kadınla evlenmediği, yüksek lisans yapmadığı ya da daha fazla para kazanmadığı konularında takıntılı düşünceleri vardı. Bana tembel olduğunu ve bir şeylerin peşinden koşmadığını söyledi. İşinde, yönetici pozisyonunda daha çok para kazanacağı bir görüşmeye gitmeyerek işi nasıl sabote ettiğini ve işi başkasına verdiklerini anlattı. Tüm olumsuzluğunu ortaya dökmesini dinlemek benim de tüm bedenimde ağırlık hissetmeme yetmişti.

Christopher hayatını bir dizi zorunluluktan ibaret olarak görüyordu ve bu yüzden günlük yaşantısı karamsardı. “Yaşlı ve yalnız anneme bakmak zorundayım. Kız kardeşime maddi açıdan yardım etmek zorundayım çünkü kocasından henüz ayrıldı bu yüzden istediğim tatile gidemem. Çocuklarla ilgilenmem gerekiyor, hafta sonu izin de alamıyorum. Kendimi toplamak zorundayım ama harekete geçemiyorum. Daha iyi yemeliyim, daha az içki içmeli ve egzersiz yapmalıyım ama bunları yapmaktan nefret ediyorum. Sonra da başarısız olduğum için kendimden nefret ediyorum.”

Gelecekle ilgili senaryoları düşününce de aynı şekilde olumsuz bir tavır sergiledi. “Ya kariyerimi değiştirtince de aynı şekilde sıkılırsam? Başka bir şehre taşınıp hiç taşınmamış olmayı diler miyim? Ya karımı bırakır ve daha iyisini bulamazsam?” Tüm bu düşüncelerle daha başlamadan kaybediyordu.

Genel olarak hayatın ona seçenek sunmadığını düşünüyordu. Kişisel ilişkilerini bir kurban döngüsü içinde ve karşısındakini suçlayarak yaşıyordu. Anlaşmazlıklardan çok rahatsız oluyor ve tekneyi sallama riskini almaktansa alttan alıyordu. Bunun sonucunda partnerine gücümüş hissediyor, kendi istekleri hakkında konuşmadığı halde partnerini ona engel olmakla suçluyordu.

Christopher, aslında sorumsuz biri değildi. Hatta öyle olmaktan çok uzaktı. Ailesi için sağlam ve güvenilir biriydi, sonuna kadar sadıktı, çocuklarını çok seven, nazik ve düşünceli bir adamdı. Ancak başkasını hayal kırıklığına uğratmaktansa kendini inkâr etmesine sebep olan mazoşist bir eğilimden kaynaklanan kendine sakladığı, sessiz bir acısı vardı.

Kulağınıza tanıdık gelen bir bölüm var mı?

Eğer yanıt evetse; Dayanıklı örüntüsünü gösteriyor olabilirsiniz. Gelecekte olarak, bu tip kendini içsel olarak eleştirip incittiği ve Oral örüntü gibi kendi ihtiyaçlarını inkâr ettiği için Mazoşist olarak adlandırılır. Ancak pek çok insan *mazoşist* terimiyle adlandırılmaktan nefret ettiği için bu örüntüye “Dayanıklı” demeyi seçiyorum çünkü onun hediyeleri ve acısı, sıkıntılı durumlara diğer tiplerden daha iyi tahammül edebilme yeteneğidir. Çünkü gerçekten katlanırlar ve bu durum acı ve keder yaratır; büyük kayıp ve acılar yaşamasalar bile şartların optimum olmadığı her an ona teslim oldukları için bunu yaşarlar.

Dayanıklı Yapının Yararı

En iyi şartlar altında bile çocukların iki yaş dönemleri ebeveynler için zor zamanlardır. Oğlumu sabah işe gitmeden önce giydirmeye çalışırken ayakkabısını, sadece iradesini göstermek için, ikinci katın camından attığını hatırlıyorum. İki yaşındaki çocuk otoriteye karşı gelir, inatçı davranır, “ben” ve “benim” üzerinde ısrarla durur ve ebeveyn *evet* dediği için o genellikle *hayır* der. Bu dönem, çocuğun öfke nöbetleri geçirdiği ve ona söylenen hiçbir şeyi yapmadığı bir dönemdir. Neyse ki bu evre eninde sonunda biter ve çocuk kendini feda etmeden otoriteyi kabul etmeyi öğrenir.

Bu evre (18 aylıktan 3 yaşa kadar) çocuğun irade gücünü keşfettiği üçüncü çakranın gelişim aşamasının başlangıcıdır. Eğer otonomi ve kişisel güç engellenirse hayata önceden belirlenmiş bir yenilgi hissiyle bakmaya başlarız. İrademize ulaşamazsak elimizdeki şartların kurbanı haline geliriz. Ayırt edebilen, karşı çıkabilen ya da seçici olabilen otonom bir benlik yerine, Dayanıklı yapıdaki kişiler kendilerine verilenleri kabul etmeye mecbur hissederler. Bu boyun eğme, hafif bir depresyon hali yaratır.

Ebeveynlerin, büyük önem taşıyan üçüncü çakra gelişimi sırasında engel olabilecekleri pek çok yön vardır. Hiç sorgulanmayan kurallarla beraber otoriter olabilirler. Çocuğu bir ebeveyn, kardeş ya da akrabasının tacizi gibi durumlara katlanmak zorunda bırakabilirler. Utancı kontrol aracı olarak kullanıp çocuğun özerk hareketlerini cezalandırabilirler.

Bu durum, çocuğun kişisel iradesi ile sevilme arzusu arasında çatışma yaratır. Bilinçdışı şekilde bu bir çatışmaya dönüşür, çocuk ya kendine sadık kalıp sevgi ve onayı feda eder ya da sevilmek için kendinden vazgeçer.

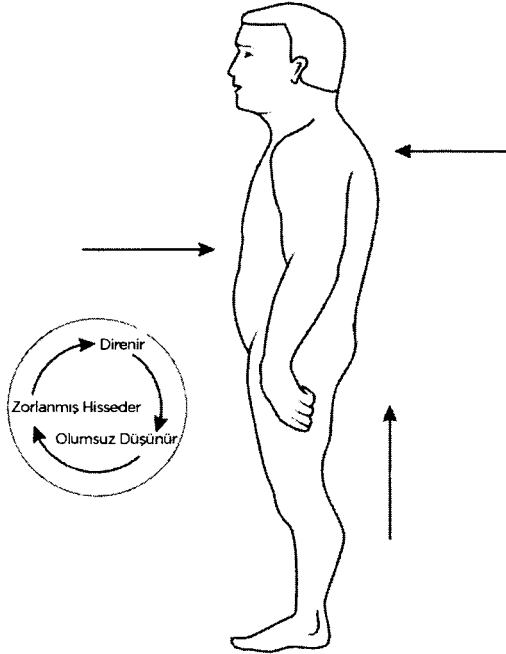
Gizlice fırsat kollamayı en iyi yapabilen ebeveyn (genellikle anne), görünürde tatlılığı kullanarak çocuğu kontrol eder. “Minik Charlie’m asla komşunun yaramaz oğlu gibi kurabiye çalmaz değil mi? O annesinin bir tanesidir, her zaman iyi çocuklar gibi davranır.” Böyle bir yorumla Charlie annesini memnun etmekle özerk olmak arasında kalır ve anne kazanır.

Bir dönem beraber çalıştığım genç bir adam “sevgisini” tüm lise hayatı boyunca onun için her şeyi titizlikle seçerek gösteren bir anneye sahipti. Annesi onun kıyafetlerini, odasının dekorunu, oyun arkadaşlarını ve aktivitelerini seçerdi. Ama onu hiçbir zaman kucaklamadı, “seni seviyorum” demedi. Bu kişinin bir yetişkin olarak kronik yorgunluk (bir şey yapmaya

karşı enerji yoksunluğu ve isteksizlik) ve ne istediğini bilememe gibi sorunları olması şaşırtıcı değildi.

Bir çocuk için (ya da herhangi biri için de) hayır demek hakkına sahip olmak önemlidir. Ebeveynlerin, çocuklukları boyunca “hayır”larını çaldıkları ergenlerin uyuşturucu ve sekse gelince “sadece hayır de” ifadesine uymalarını beklemesi çok ilginçtir. Benim ebeveynlerim yalnızca bir kitapta bunu okudukları için, ben öfke nöbeti geçirdiğim zamanlarda üzerime buz gibi soğuk su dökerlerdi. Ben tam enerjimi boşaltırken yani bir anlamda “hayır” ifademi dışa vururken beni kızgınlığımın içinde şokladılar. O zamandan beri, içsel ateşimi bulmayı ve kendimi savunmayı kendime mesele edindim. Belki de bu yüzden enerji yükünü bu kadar iyi anlama yolunu seçtim!

Bu yapının diğer isimleri onun yarasının farklı yönlerini yansıtır. Maçoşist, Özerk Yapı, Aşırı Yönetilmiş Çocuk, Kontrol Edilmiş Çocuk ve Yenilmiş Çocuk adlarının hepsi ayrı ve benzersiz bir varlık olarak özerkliğini elde edememiş ve sonuç olarak gücünü ve iradesini geliştirememiş çocuğu anlatır.



Şekil 12-Dayanıklı Karakter Yapısı: Yoğun beden, orta kısımda kalınlaşmış

Enerji Yüğü Örüntüsü

Üçüncü çakra ateş elementini temsil ettiğine göre, Dayanıklı karakter yapısı nemli odunun yanması gibi dumanlı, için için yanan bir ateşe sahiptir. Ateş yok olmuş değildir, yalnızca dışarıdan belli olmaz. Hareketinden mahrum kalan ateş, hiç durmayan içsel bir eleştirmene dönüşür ya da başka şekilde kendini sabote eden davranışlar yoluyla kişinin kendisine doğru yönelir. Çocuk, bir şeye başlamadan önce yenilmiş olduğunu hissederse onun enerji yükü bir anlamsızlık hissiyle dolar.

En sevdiğiniz televizyon programı sırasında haksız bir şekilde odanıza gönderildiğinizde ne hissetmiş olduğunuzu bir düşünün. Size söyleneni yapardınız fakat içsel olarak direnirdiniz, ben bu örüntüyü *dışsal boyun eğme, içsel başkaldırı* olarak adlandırıyorum. Bu durum frenleri tutarak bisiklet sürmek gibidir. Yavaş yavaş ilerlersiniz ama bir yandan da kendinizi durdurursunuz. Her şey olması gerektiğinden daha zor olur ve bu durum üçüncü çakrayı yorar.

Duruma baktığımızda irade tamamen devre dışı değildir. Dayanıklı tipler çok inatçı olabilir. Bedenlerine baktığınızda sanki kolları göğsün önünde kavuşmuş, ayakları yere sıkıca basmış şekilde bedenini, “Beni zorlayamazsın,” dediğini duyar gibi olursunuz fakat dışarıya karşı onu yapmaya çoktan teslim olmuşlardır.

Bu örüntüye sahip insanlar için özerklik itici güç haline gelir. Özerklik kişinin elinden alınırsa, kişi özellikle ilişkilerde olmak üzere pek çok durumda ve bilinçdışı bir şekilde onu arar. Çünkü doğrudan *hayır* demek onlar için kolay değildir, genelde *evet* demeye eğilim gösterir ve sonra bunun için hayıflanırlar. “Sinemaya gitmek ister misin?” Eğer buna hayır derlerse ve diğer kişi ısrar edip, “Hadi gel, çok eğleniriz!” derse onlar teslim olup evet der ve daha sonra filmi sevmediklerinden şikâyet ederler. Zorlandıklarını hissedерlerse direnirler. Ve elbette biri direndiğı zaman çevresindeki insanlar onu daha fazla zorlar ve bitmek bilmeyen bir döngü içinde duruma karşı daha fazla direnç yaratırlar.

Eğer enerji yükünüzü (ayıplandığınız ya da ceza aldığınız için) dışa vuramıyorsanız tüm enerjiyi içeride tutmayı öğrenirsiniz. Bırakmadığınız enerji yükünü depolamak için beden içsel ve dışsal dünya arasında daha fazla yalıtıma, enerjiyi depolamak için daha fazla dokuya ihtiyaç duyar. Bu durum kilo problemi, kas ve eklem katılığı ve canlanması güç bir beden olarak sonuçlanabilir.

İçeride tutma örüntüsü ile bu kişiler yoğun bir sıkışmış enerji yüküne sahip olurlar ama dışarıdan sakin ve sabit görünürler. Onların doğası göze batan, gösterişli ya da dışavurumcu değildir. Onların süreci derin bir şekilde içseldir ve kendi özel alanlarının ifşa olması ya da işgal edilmesinden nefret ederler.

Üçüncü çakrada bu kadar yoğun bir enerji depolanıp sıkışmış durumdayken, bedenin diğer bölümleri enerjiden mahrum kalır. Kişinin kalçası içeri doğru yerleşmiş ve gergin olduğu için ilk iki çakrayı sıkabilir, bu yüzden omuzlar yuvarlanıp baş öne doğru gidebilir. Alt ve üst çakralar enerji yükünün donup kaldığı karın bölgesinde karşılaşp anlaşmazlığa düşmüş gibidir.

Enerji yükü içeride büyüdüğünden onu dışarıya çıkarmak için bir istek vardır, bu istek hem korkutucudur hem de ona direnç gösterilir. Bazı zamanlar bir duruma çok uzun süre katlandıktan sonra artık dayanamayıp öfke ya da gözyaşları ile patlayabilirler. Karşısındaki kişinin pek hoşuna gitmese de aslında bu büyük bir ilerlemedir.

Buradaki enerji yükü, Oral yapıdaki gibi yetersiz ya da Şizoid yapıdaki gibi bölünmüş değildir. Dışarıdan tam tersi gibi görünse de kişi duygulardan ya da enerji yükünden yoksun değildir. Aksine kendini gizlemekte üzerine yoktur, gerçek duygularını kendisinden bile güvenli bir şekilde saklar. Yalnız kaldığında kendini kurban olarak görüp kara kara düşünür ama dışarıdan bakınca hissiz olduğu bile söylenebilir. Tüm acısını içine gömer, içinde yalnız ve sıkışmış hissederken kendini güvende tutabilmek için savunma geliştirir.

Örüntüyü Tanıma Yolları:

- Melankolik ve gücenmiş hissedersiniz.
- Enerji yüklü bir durumda bulunmak, içinize kapanıp hareketsiz kalmanıza neden olur.
- Bedeni ağırlaştırırsınız.
- Ayak direyip, “Beni zorlayamazsın,” demek istersiniz.
- Kendi dürtüleriniz de dahil, her şeye direnirsiniz.
- Hedeflerinizi sabote edersiniz.
- İçinizdeki eleştirmen, kafanızın içindeki bir monoloğa dönüşür.
- Kendi gerçekliğiniz için başkalarını suçlarsınız.

Dayanıklı Örüntünün Hediyesi

Dayanıklı yapının pek çok hediyesi vardır. Hatırlayacağınız gibi kişilik özellikleri çocukluk döneminde herhangi bir durumda neyin “işe yaradığını” bulmakla ilgili olarak gelişir. Bu özellik daha sonra, bedeli ödenmiş olsa bile, bir değer haline gelir. İyi haber ise her bir karakter örüntüsünün konusunu çalıştıkça bedelini azaltır fakat hediyelerini kaybetmemiş oluruz.

Sadakat. Bu karakter örüntüsünde muhtemelen tüm yapıların içinde en fazla topraklanmış ve sağlam kişiyi bulabilirsiniz. Bir iş için elemana ihtiyacınız varsa ve o işin titizlikle yapılmasını istiyorsanız sadık ve istikrarlı olan Dayanıklı’yı işe almalısınız. İşine bağlanacak, düzenli şekilde işe gelecek ve isteneni yapacaktır. Danışanlara baktığımda Dayanıklı yapıdaki kişilerin terapiye her hafta düzenli ve zamanında gelenler olduğunu gördüm, kapasiteleri ölçüsünde çalışıp yavaş ama sağlam şekilde ilerlediklerini fark ettim.

Diplomasi. Dayanıklılar çok fazla sorun ve facia yaratmaz ve genellikle diğer kişilerle iyi geçinirler. Yalnız kalmayı tercih eder ve diğerlerinin de öyle olduğunu düşünürler, bu sebeple onlardan pek fazla beklentileri olmaz. Diğer kişilerin garipliklerine normal bir insana göre daha fazla katlanırlar ve zor insanlarla uğraşmak dahil olmak üzere diplomatik şekilde arabulucu olabilirler. *Onlar zorluklara göğüs germede ustadır fakat durumu değiştirmeye gelince hiçbir faydaları olmaz.*

İşsel güç. Bu yapıdaki kişiler bazen güçlü ve sessiz olarak da tanımlanırlar, onları kolay kolay yerinden oynatıp zorlayamazsınız. Bu durum çelişkili görünebilir çünkü iradesi elinden alınmış bir yapıdan bahsetmiştik. Ancak kendi iradeleriyle pek ileriye gidemiyor olsalar da diğerleri tarafından zorlanmaya karşı, tam olarak geçmişteki deneyimleri sebebiyle, direnç gösterirler. Bu sebeple bazen inatçı denebilecek kararlı bir güçle seçimlerinin arkasında dururlar.

Memnun etme. Dayanıklı tipler başkalarının kendileri hakkındaki düşüncelerini önemser ve sevmek isterler. Kendileri olmakla başkalarını memnun etme arasında sıkışıp kaldıkları zaman içtenlikle başkasını memnun etmeyi seçerler. Ve böylece içsel eleştirilenleri her fırsatta yetersiz oldukları alanı söyleyip dursa da diğer kişi için ellerinden geldiğince çaba gösterirler. Genellikle arkadaşlarına ve sevdiklerine karşı çok iyi davranır fakat Oral yapı gibi aşırıya kaçmazlar.

Dayanıklı Örüntüyü Şifalandırmak

Bu örüntüye sahip bir kadınla altı ay kadar çalıştığımı hatırlıyorum. Her hafta sadık bir şekilde seansları takip etmesine rağmen çok fazla ilerleme kaydetmedik gibi görünüyordu. İki yıl sonra, bana bir mektup gönderdi ve o altı ayın hayatını değiştirdiğini yazdı. Merak içinde kafamı salladım ve “Yani, beni kandırabilirdin!” diye düşündüm.

Dayanıklı örüntüyü iyileştirmedeki zorluk, onların özerkliğe olan ihtiyaçlarının kendilerine yardım eden kişiye karşı içsel olarak direnmelerine sebep olmasıdır fakat bunu dışa vurarak yapmazlar. Onlara hafta içinde yapmaları için bir egzersiz verirsiniz ve onu yapmazlar. Ya da egzersizi gerçekten kendilerini vererek yapmazlar ve size gelip onun işe yaramadığını söylerler. Diğer kişilerin başarısız olması onlarda bir çeşit zafer duygusu yaratır.

Dayanıklı karakteri şifalandırmak zaman ve sabır ister. Onlar genellikle işlerini hızlıca yapmazlar. Büyük ve ani bir duygusal boşalmaya girmezler, bunun yerine ağırdan alır, sağlam ve emin adımlarla ilerlemek isterler. Başlamak onlar için oldukça zordur fakat bir yöne doğru hareket ettikleri zaman mutlaka devam ederler.

Şifa sürecine yardımcı olacak öneriler şunlardır:

Eğlenceli hale getirin. Bu örüntü için kahkaha, takılma ve oyun kullanırım. Bunu yapmak onların ağır ciddiyetlerini yenmesini, hazırlıksız yakalanmasını ve gevşemeye başlamasını sağlar. Bu kitaptaki pek çok biyoenerjik egzersiz bir oyun şeklinde kullanılabilir; performans ihtiyacı azaltılıp olumlu deneyim çoğaltılabilir.

Belli bir sonuca bağlanmayın. Bu örüntüyle çalışırken, olaylara teğet mesafede hatta paradoksal olarak yaklaşırım: “Tamam, bazı insanlar bu egzersizi faydalı buluyor ama muhtemelen bu senin tarzın değil.” Bu onlara ayırt etme özgürlüğü sunar ve “Evet, bunu denemek istiyorum,” diyebilirler çünkü bu onlara yapmak zorunda hissedecekleri bir şekilde sunulmamış olur. Terapistler bunu paradoksal müdahale olarak adlandırırlar, olmasını istedikleri şeyin tersini sunarak danışanın direnip kendileri için iyi olanı kabul etmesini sağlarlar.

Seçenekleri genişletin. Dayanıklılar şartların karşısında hiç seçenekleri olmadığını düşünmeye eğilimlidir. “Bunu yapabiliydin,” ya da “Şunu neden yapmadın?” gibi seçenekleri sıralamak da yardımcı olmaz. Bunu yapmak yalnızca direnç getirir ve muhtemelen bunları kendilerine daha

önce söylemişlerdir. Bunun yerine, onları durumun başka yorumlarını, farklı davranış olasılıklarını içeren bir liste yapmaya davet edin, bunu yaparak olasılıkların alanını genişletin ve hatta gerçekçi olmayan noktaları da ekleyin. Böylece çaresizlik hissiyle savaşır ve önemli bir yetenek geliştirmiş olurlar.

Şikâyetleri öfkeye ya da harekete aktarın. Dayanıklılar, tuzağa düşmüş ve sıkışmış hissettikleri için şikâyet etme eğilimi taşırlar. Şikâyet etmeyi için için yanan bir ateşe benzetirim, biraz hava üflediğinizde alevler bir anda yükselir. “Tamam da gerçekten o kadar kötü değildi, kabul et.” gibi bir yorum öfkeli bir tepkiyi ateşleyebilir ki bu Dayanıklılık Yapısı için iyi bir durumdur. Böylece enerji yükü artar ve size üzerinde çalışılabilecek bir alan verir. Eğer kendi enerji yüklerini hissedebilirlerse, kendi güçlerini hissetmeye başlayabilirler.

Öfke bir kez yüzeye geldiğinde harekete doğru yönlendirilebilir. Bu hareket bir sopayla koltuğa vurup öfkeyi ifade etmek, söyleyemediğiniz şeyleri günlüğe yazmak ya da bir durumu değiştirmek için yapılacak adımları planlamak olabilir.

Özerk davranışları teşvik edin. Çalışma gruplarımda, tüm katılımcıların iki sıra halinde birbirlerine dönük olarak başladıkları bir egzersiz kullanırım. Bir sıraya “Hayır” bir sıraya “Evet” demeleri komutunu veririm, hem ses hem de beden hareketleri kullanmakta serbesttirler. Bu noktadan sonra her şey yüksek sesli bir yarışa doğru hızla evrilir ve herkesin gülüp birbirine sarılmaya başladığı bir yere gelir. Sonrasında iki sıranın rolleri değiştirip Hayır diyenlerin “Evet”, Evet demiş olanların “Hayır” dediği ikinci turu başlatırım.

Halat Çekme Egzersizi

İçsel çocuk diye bir kavram duydunuz mu? Bu egzersiz sizi, içinizdeki “afacanı” geri çağırmaya davet ediyor. Bu çalışma, küçük yaşta yerinden edilen dizginsiz ve çocuksu gücün hissini uyandırır ve üçüncü çakrayı harekete geçirir.

(Bu egzersiz iki kişinin katılımı gerektirir ve tek başına yapılmaz.)

Bir yoga kemeri ya da bükerek ip haline getirebileceğiniz bir örtü ya da havlu alın. Her bir taraf “ipin” bir ucunu tutarak ip uzunluğu mesafede durup partnerine döner.

Her iki kişi de kendisiyle ilgili önemli bir konuyu düşünür, örneğin kendilerinden alınmasını istemedikleri bir şeyi. Bu onların tutkusu, cinselliğı ya da özgürlükleri olabilir, hatta bir oyuncak gibi basit bir nesneyi de düşünebilirler.

Üçe kadar sayılınca her iki taraf üç yaşında elinden oyuncağı alınan çocuk hissiyle ipi çekmeye başlar. "Onu bana ver! O benim! Onu istiyorum!" diye bağırır ya da istedikleri şekilde diğer tarafa seslenebilirler. Ayaklarınızı zemine sıkıca basıp itilmekten kaçınırken tüm bu hislerin bedeninizde yer bulmasına izin verin.

İçinizdeki afacanın enerjisinin çıkmasına izin verin. Onun söyleyecekleri bittiğinde durun ve üçüncü çakranızla beraber bedeninizdeki enerji yükünü hissedin.

İrade Egzersizi

Bu egzersiz iki kişiyle yapılır, bir kişi diğer kişi için kolaylaştırıcı görevi yapar. Kolaylaştırıcıya A kişisi, katılımcıya B kişisi diyelim.

B kişisi kendi iradesiyle yapmaya ihtiyaç duyduğu bir şeyi düşünür. Bu ihtiyaç bir diyeti sürdürmek, bir projeyi bitirmek, düzenli yoga yapmak ya da akşamları erken uyumak olabilir. Bunun kişi için zorlayıcı bir konu olması gerekir.

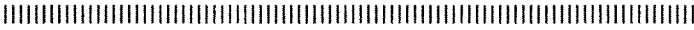
Konu netleşince, B kişisi topraklanarak başlar ve ayaklarını yere iyice bastırarak sağlam bir duruş alır. Sonra kollarını bedenin iki yanına, dirsekler düz, eller yumruk yapılmış ve bileklerin sırtı dışarıya bakacak şekilde getirir.

Kolaylaştırıcı olan A kişisi, B kollarını havaya kaldırmaya çalışırken onun bileklerinin sırtına baskı uygular, bu sırada *B kişisinin dirsekleri düz kalmalıdır*.

Baskının miktarı B kişisinin kollarını kaldırmak için çaba göstereceğı bir aralıkta olmalıdır, bunu yapmasına engel olacak bir baskı olmamalıdır. Kişinin kolları titrediğinde içeride enerji yükünün yükseldiğini fark edersiniz.

Bilekler omuz hizasına kadar kalkınca A kişisi baskıyı bırakır. Sonuç, enerji yükünün üçüncü çakradan yukarıya doğru yükselmesiyle birlikte oluşan büyük bir atılım hissidir.

MEYDAN OKUYAN-SAVUNAN YAPI



Güç Timsali

Cameron bir toplulukta göze çarpan bir insandı. Uzun boylu ve yakışıklı, geniş omuzlu ve sert görünümlüydü, etkili ve karizmatik bir duruşu vardı. Kendine güveni, zekâsı ve sıcaklığı sizin kahramanınız olup sizi her zaman koruyacak olan birinin aurasında sezilen enerji yükü ve güçlü tavrı biraz göz korkutucuydu. Ondan etkilenip aynı zamanda karşısında savunmasız kalmak çok kolaydı.

Cameron avukat olarak çalışıyordu, özel alanı kurumsal ve çevre yasalardı ve gezegenin çıkarına olacak bir nedene hizmet etmek istiyordu. Tutkusu, kurumsal çıkarlar uğruna zarar görmüş olan yerli haklın sesi olmaktı. Firması oldukça geniş çaptaydı, işi karmaşık ve yorucuydu, güçsüz durumda insanlar için dünyanın uzak köşelerine seyahat etmesi gerekiyordu.

Özel yaşamında bile yumuşak başlı kişileri koruma dürtüsüyle hareket ediyordu, ki bu durum kendisinden 18 yaş küçük ve güzel bir kadın olan Jeanette'le evli olmasından belliydi. Kadın ona gerçekten bağlıydı fakat kendi gücüne dair pek bir fikri yoktu. (Bu örüntüyle birlikte olabilecek bu kadının Oral ve Dayanıklı karakter yapılarının bir bileşimi olduğunu söyleyebiliriz.)

Cameron'un eşi, onun açıkça görülmeyen bir yanını görmemi sağladı. Kadın ne zaman ilişkilerinde ters giden bir şeyi anlatmaya çalışsa o koruyucu olarak gördüğü adam birden ona meydan okuyan kişiye dönüşüyordu. Cameron, en ufak bir eleştiri kırıntısına bile kızıp savunmaya geçiyor ve kadının incinmiş duygularına bir an bile katlanamıyordu. Kendisine en yakın kişilerin, hatta çocuklarının bile zayıflıklarına hiç sabrı yoktu ve onlara karşı tavrı şuydu: "Hemen kendine gel." Fiziksel olarak zarar vermediği halde karısı ve onun etrafındayken parmaklarının ucunda yürüyen çocukları, onun öfkesinin enerji yükünden korkuyordu.

Karısı, başarılı bir hukuk bürosuna sahip olduğu halde Cameron'un hemen hemen hiç yakın arkadaşı olmadığını söyledi. Güce olan ihtiyacı o kadar katıksızdı ki ona meydan okuyan her kim olursa olsun hemen uzaklaştırılırdı. İş arkadaşları onunla hiçbir konuda yüzleşemedikleri için arkasından konuşarak onun baskıcı ve agresif davranışlarını kötülüyorlardı. Cameron'a göre ise herkes ona karşıydı. Dünyaya karşı kendini yalnız hissettiği için başkalarına olan hissiz davranışlarını haklı buluyordu.

Onun yardıma muhtaç insanların kahramanı olup işi ve ilişkileri üzerinde mutlak güç kullanmak istemesi çelişkili görünebilir fakat bu durum Meydan Okuyan-Savunan yapının paradoksudur. Onlar güçsüzleri savunurlar ama güçlerini tehdit etmeye cesaret eden herkese meydan okurlar. Kurtarıcı rolünden düşman rolüne öyle hızlı geçerler ki başınız döner.

Meydan Okuyan-Savunan Yapının Yarası

Bu karakter tipi için klasik isim Psikopattır (daha aşırı uçlarını simgeler) fakat Kullanılmış Çocuk, Aldatılmış Çocuk ya da Agresif Örüntü gibi diğer isimleri daha çok şefkat uyandırır. Tipik olarak bu yapıya sahip kişi, geçmişte canını çok yakan bir şekilde kandırılmış olur ve sonucunda kendinden başka herkese karşı güvenini kaybeder. Kimse onu umursamamış gibi hissederek ve bu yüzden hiç kimse güvenilir değildir. Cameron'un durumunda babası bir çete olayında cinayete kurban gitmişti ve annesi onu küçük kardeşlerine bakması için evde bırakarak iki işte birden çalışmıştı.

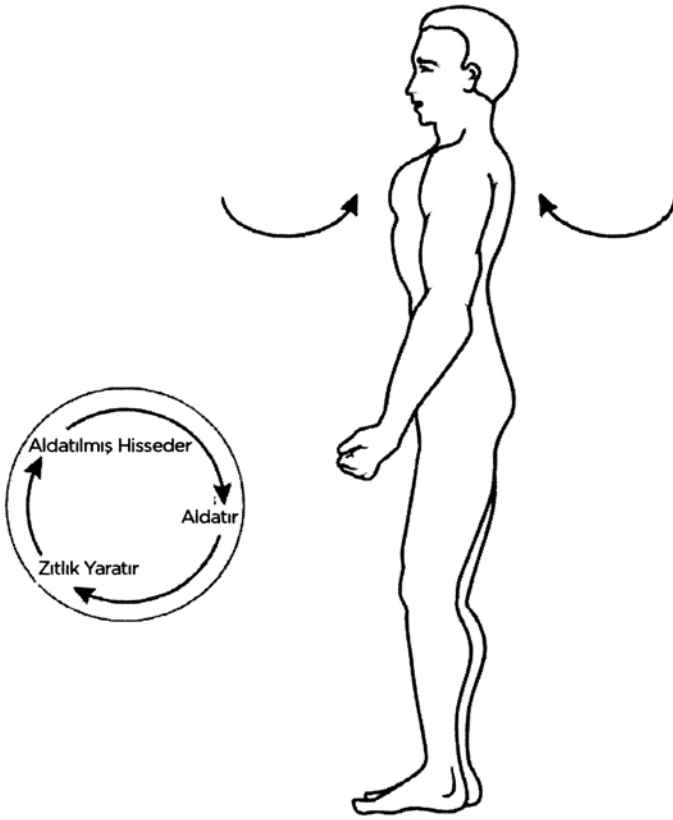
Aldatılmış ya da Kullanılmış Çocuk bazen cinsel istismar sonucu oluşur, aile durumu bilmez ya da daha kötüsü çocuğun yaşadığı işkenceyi umursamaz. Ebeveynlerin alkolik olduğunu örtbas etmek, fiziksel şiddeti

reddetmek ya da çok küçük yaşında bile aile için çalışmak gibi ihtiyaçlar için kullanılan çocuklarda bu örüntü görülür. Bir danışanım, ailesi Nazi Almanyası'ndan ön sıralarda kaçarken yem olarak kullanıldığını anlatmıştı. Bir başkası, on yaşındayken sokaklarda gazete satmak zorunda kalmış çünkü babası tüm paralarını içkiye yatırıyormuş. Çalıştığım genç bir kadın çocukluğunu onu sürekli azarlayan ruh hastası annesiyle geçirmiş çünkü tek çocuk olduğu için gidecek başka bir yeri yokmuş. Hayatın ileriki safhalarında oluşmuş bir yara da bu yapıya sebep olabilir, örneğin 16 yaşındayken silah tehditi altında tecavüze uğramış bir kadın tanımıştım.

Yarası ile üçüncü çakranın ilk gelişim aşamalarını (18 aylıktan 3 yaşa kadar) ele geçiren Dayanıklı yapının aksine, Meydan Okuyan-Savunan yapı bu aşamayı tamamlar, güç ve iradesini geliştir fakat kalp çakrasında onları kaybeder.

Aldatılma hissi, yetişkinlerin çocuğun yeni bulduğu güç hissinin üzerinde güç kullanmaları sebebiyle oluşur. Genelde aldatılma o kadar acıtır ki bilinç düzeyinde veya bilinçdışında, çocuk bir kez daha böyle kırılğan olmamak için *elinden geleni yapmaya* kendine söz verir. Daha patolojik vakalarda bu elinden ne gelirse yapma tavrı aldaticı, sömürücü ve hemen hemen hiç vicdan olmadan doğrudan suçlu halini yaratabilir ve bu yüzden bu örüntü klasik olarak Psikopat olarak adlandırılır. Ben bu terimden kaçınmayı tercih ediyorum çünkü bu örüntüye sahip pek çok insan vakıf parasını zimmetine geçiren ya da çocuklardan faydalanan alçaklar gibi olmaktan çok uzaktır. Bu kişiler sadece güçle ilgili alanlara çekilir ve kırılğanlıktan kaçınırlar. Cameron gibi olanlar ise gücünü iyilik yapmak için kullanırken, diğerlerine hükmedip onlara gözdağı vermeyi seçer.

Çok yoğun bir şekilde içsel eleştiri yapan Mazoşist yapının aksine, Meydan Okuyan-Savunan yapı herkesi eleştirir fakat karşılığında kendisinin eleştirilmesine katlanamaz. Kendileri için ayrı, diğer insanlar için ayrı kurallara sahip olanlar oldukça yaygındır. Bir adam gizli bir ilişki yaşarken eşine karşı çok kıskanç ve sahiplenici olabilir.



Şekil 13- Meydan Okuyan-Savunan Karakter Yapısı: Güçlü, savunmacı, enerji omuzlar ve kafada tutulur

Enerji Yüğü Örüntüsü

Bu örüntüye sahip insanlar yüksek enerji yükünü idare eder ve onu netlikle yönlendirebilirler. Güç sahibi olarak çok rahattırlar, hatta çok iyi işler yaparlar. Başkalarına hükmettikleri işlerde mükemmel başarıya ulaşırlar: CEO, ordu komutanı, politikacı, polis ve hatta din adamı. Pek çoğu avukat ya da terapist olur. Sizi en kırılgan anlarınızda bile destekleyecek bir terapist arıyorsanız bu kişilerin tüm dikkatini size vereceğinden şüpheleniz olmasın. Ancak onları en ufak bir fatura ya da başka bir konuyla ilgili eleştirirseniz göz açıp kapayana kadar karşınıza geçerler ve sizin bir sorununuz olduğunu ileri sürerler.

Bu örüntünün savunmalarından biri de olduklarından iri görünmek için enerji yükleriyle bedenlerini şişirme özellikleridir. Bazen geniş omuzlar ve ileriye doğru çıkmış göğüs kafesi ile gövde tıpkı bir balon balığı gibi şişkin görünür, kadınlarda ise bedenın alt kısmına uyumsuz olacak büyüklükte göğüsler ve şişkin omuzlar olarak görülebilir. Bu karakter ayrıca özgeçmişini de şişirerek hikâyeyi daha iyi yapmak için abartır. Hükmedici gözleri vardır ve başları sanki başkalarına tepeden bakıyorlarmış gibi hafif derecede öne çıkmıştır.

Bu yapıdaki kişilerin enerji yükünün çoğu üst gövdede toplanırken, gövdenin alt kısmı gevşek ve akışkan kalır. Onlar cinsel açıdan çekici ve etkileyici olabilirler, hatta vahşi bile denebilir fakat onlar için seks bir yakınlık deneyimi olmaktan çok güç ve heyecan demektir. Çoğu zaman gergin omuz ve boyunlarından şikâyet ederler, enerji yüklerini büyük ölçüde boğaz çakrasından yönettikleri için ikna edici konuşmalarla başkalarını yönlendirebilen etkili hatiplere dönüşürler. Bu açıdan bakıldığında çok iyi satış personeli olabilirler.

Meydan Okuyan-Savunan yapıdaki kişiler sahip oldukları büyük miktarda enerji yükünü başka insanlara yönlendirirler. Yetersiz enerji yüklü insanlar bir başkasının güçlü ve tek odaklı ilgisini aldıklarında buna yanıt verirler. Olumsuz yanından bakarsak Meydan Okuyan kişi kendi çocuklarına, partnerine ya da iş arkadaşına da diğer tarafın ne hissettiğini düşünmeksizin şiddetli öfkesini yönlendirebilir. Patlamadan sonra Meydan Okuyan'ın enerji yükü düzenlendiğinde aniden sevecen ve rahat bir hale gelirler. Olanları çabuk unuttur ve diğer kişinin de bunu umursamadığını düşünürler; ki genelde bunun tam tersi olur.

Örüntüyü Tanıma Yolları:

- Herkesin size karşı olduğunu hissedersiniz.
- Yardım isteyemezsiniz.
- Çok çabuk kavgaya girersiniz.
- Başkalarına hükmedici ya da göz korkutucu gelirsiniz.
- Her şeyi yalnız başınıza yapmak zorunda hissedersiniz.
- Kimse sizin tarafınızda değildir.
- Kırılgan olamazsınız.

Meydan Okuyan-Savunan Örüntünün Hediyeeri

Bu örüntüye sahip insanları bir canavar gibi göstermek çok kolaydır fakat pek çok hediyesinin de olduğunu bilmek gerekir. Bu nedenle diğerk kişiler bu gölge yanlarına katlanırlar çünkü statü, başarı ve para da aynı paketin içinde gelir. Eşi büyük bir eve, tanınmış bir partnere ve güçlü bir koruyucuya sahip olur. Eğer bu örüntü bir kadındaysa, güç timsali kadın çocuklarla, yorucu bir işle ve sosyal hayatlarıyla ilgilenirken, onun idaresinde rahat ettiğı sürece kocasıarkasına yaslanabilir.

Çok yetenekli. Savunma avukatı olarak birinin sizi savunmasını istiyorsanız Meydan Okuyan-Savunan tip ne olursa olsun kazanmaya kararlı olacaktır. Sahip oldukları güçlü enerji yükü onları oldukça yetenekli yapar, büyük zorlukları aşır işleri hallederler. Kriz anında sabit kalabilir ve enerjilerini kolaylıkla harekete çevirebilirler. Zor işlerini şikâyet etmeden yaparlar. (Aslında kurban rolünü oynayan ve şikâyet eden kişilerden nefret ederler.) İstemedikleri bir şeyi nadiren yapar ve istedikleri şeyi yapmak için tüm güçlerini ortaya koyarlar.

Sevecen ve koruyucu. Bu örüntüye sahip insanlar, hediyeeriine ihtiyaç duyulup değerk verildiğinde, özellikle daha olgun ve tecrübeli üst sınırdadır oldukları zaman, aşırı derecede sevecen olabilirler. Onlar kadınların bayıldığı güçlü koruyucular, onları kurtarmaya gelen parlak zırlı şövalyeler ya da aşırı korumacı annelerdir.

Yenilikçi. Onlar diğerk insanların kurallarıyla yaşamadıkları için harika mucitler olurlar. Apple firmasını yöneten ve iPhone markasını yaratan Steve Jobs buna klasik bir örnektir. Diktatör ve genelde katı yürekli olmasıyla bilinirdi fakat dünyayı değıştiren bir teknoloji icat etti.

Güçlü liderlik. Sağlıklı yönüyle, Meydan Okuyanlar güçlü liderler olurlar, insanları motive etmekte ve yönlendirmede başarılıdırlar. Şirketleri, orduları ve hatta ülkeleri yönetebilirler. Neredeyse herkesi etkisiz hale getirecek kadar güçlü sözel yetenekleri vardır. Uğruna çabaladıkları her ne ise onu kazanmadan bırakmayan savaşçılardır. Pek çok politikacı bu yapının büyük bir kısmına sahiptir. Bernie Sanders gibi Donald Trump da bu örüntüyü sergilediler ve birbirinden çok farklı amaçlar uğruna olsa da enerjileriyle kitleleri harekete geçirmeyi başardılar.

İyimser. Neşeli olmak Meydan Okuyan tipi pek tanımlamasa bile onlar genel olarak dürtüsel de olabilen, yapabiliriz tavrıyla beraber iyimserliğe sahiptir. Kendilerini kurban olarak görmeyi reddederler ve genelde

bir konu üzerine bunalıma girdikleri görülmez. Bunun yerine, durumu değiştirmek için harekete geçer ve sorunu çözmeden bırakmayı reddederler. Bu özelliği ile bir şeyleri değiştirmek yerine ona tahammül eden Dayanıklı örüntünün tam tersidir.

Meydan Okuyan-Savunan Örüntüyü Şifalandırmak

Meydan Okuyan-Savunanlar genelde terapiye ya da çalışma gruplarına katılan kişiler olmazlar. Bunu yapmak kırılğanlık gerektirir ki onlar genelde kırılğanlıktan kaçınır. Sıklıkla, sorunları olduğunu bile görmez ve sorunu çözmek için bir başkasına kesinlikle güvenmezler.

Genellikle, onları iyileşme için getirenler partnerleri ya da bir ilişkinin bitmesi olur. Çok derinden severler ve son derece sadık olabilirler, bu yüzden bir kayıp yaşadıkları zaman, ki bu şekilde baskın karakterlerde bu olur, güç ve denge hislerini geri kazanmak için şifalanmayı bile “ne gerekiyorsa” kategorisine koyabilirler. Reddedilmeyi hafife almazlar.

Burada hatırlanması gereken, bu güçlü kişinin aldatılmış bir çocuk olduğu ve aldatılmanın gerçekten şiddetli olduğudur. Sizin onun yanında olduğunuzu, onun açısından görebildiğinizi ve zorlukları aşmak için yaptıklarını takdir ettiğinizi bilmesi önem taşır. Birinin onların kahramanı olmasına ihtiyaç duyarlar, böylece kendileri için savaşmayı bırakabileceklerdir.

Yüzleşmeden çok şefkat, onlar için daha iyi bir yaklaşımdır. Kendilerine şefkat vermeye başladıklarında zaman içinde başkalarına da şefkatli olmayı öğrenirler. Güçlerinin nasıl ellerinden alındığını öğrenince kendi öfke ve güçlü etkilerinin başkalarının gücünü nasıl aldığını anlamaya başlarlar. Dışa vurumlarını kontrol etmeyi öğrenmeleri ve diğer kişilerin kendilerinden farklı olduğunu anlamaları gerekir. Tüm insanlar bu kadar güce sahip olmak ya da ilgi odağı olmak istemez.

Savunma örüntüsü kırılmaya başladığında onun altında inanılmaz derecede kırılğanlığın yattığı görülür. Bu aşama çok hassastır, şifalanma süreci ilerleyebilir ya da her şey dağılabilir. Meydan Okuyanlar terapistlerini, onlara güvenebileceklerinden emin olmak için hiç durmadan sınırlar. Kişi buna karşı sabırlı olmalı ve sağlam, güçlü ve güvenilir kalmalıdır.

İlişkilerinde, esas olarak baskın çıkabilecekleri değil, kendilerine karşı koyabilecek kişilere güvenirler. Eğer bir partner hakları için başkaldırırsa onun saygısını kazanır. Eğer partner onu eleştirir ve sızlanırsa bu onlarda

daha fazla savunmaya yol açar. Bu tipteki kişilerle çalışırken kendinizden emin olun, enerji yükünüzü dikkatlice yönlendirin ve ondan alamadıklarınız için şikâyet etmek yerine istediğiniz şeyi söyleyin. Bu, herhangi bir durum için en iyi tavsiyedir, özellikle de Meydan Okuyan-Savunan yapının göz korkutan gücü ile başa çıkmak için idealdir.

Derin Düşünme Egzersizi

1. Yalnız kaldığınız ve belki şartlar ya da sevdiğiniz biri tarafından aldatıldığınız bir zamanı hayal edin. O zamanki duygularınız nelerdi? Kendinize şefkatle bakın.
2. Hayali ya da gerçek biri sizin için kahraman olacaksa o kişi kim olurdu? Sizi korumak için ne yapardı?
3. Bu olumlu senaryoyu o zor zamandaki çocuğun, yanında kahramanı ile birlikte, yaşadığını hayal edin. Böyle bir desteğe sahip olmanın nasıl hissettirdiğine bakın. Sizi yumuşatmasına ve o çocuğun masumiyetine bir parça da olsa döndürmesine izin verin.

KATI KARAKTER YAPISI



Başarılı Tip

Katı karakter yapısı sergileyen insanlar olmasaydı ne yapardık? Onlar, her şeyi belli bir düzende tutan, ortalığı toparlayan, işleri bitiren ve işini yaparken bile bir şekilde iyi görünmeyi başaran kişilerdir. Onlar örnek vatandaşlardır, zeki, çekici, sevecen ve kurallara uyan insanlardır. Diğer insanlar onları kıskanır, onlar en iyi okulları onur derecesi ile bitiren mezunlar, yüksek maaşlı ve havalı arabası olan yöneticiler, sayısız hayranı olan sanatçılar ya da erkekleri peşinden koşturan güzellik kraliçeleridir. Ancak onların da gizli bir acıya sahip olduklarını çok az insan anlar.

Veronica, Katı örüntü için mükemmel örnekti ve “mükemmel” onu tarif edebilecek en iyi kelimeydi. Fiziksel olarak çok güzel, hafif kaslı yapıda bir kadındı, ışıldayan gözlere ve hiç bozulmayacak gibi görünen koyu, dolgun yapıda ve dalgalı saçlara sahipti. Kusursuz şekilde giyinir ve her zaman çok iyi hazırlandığı izlenimini verirdi. Ofise gelip oturduğunda çantasını yandaki sehpaıa dikkatlice bırakır, ayakkabılarını çıkarıp onları yanyana koyar ve başının sevilip kendisine, “Aferin, iyi kız,” denilmesini bekleyen bir yavru köpek gibi dimdik otururdu.

Bana kendini anlatmaya başladığı zaman birçok başarısını sıraladı: Harvard İşletme mezunu ve üst düzey yönetici asistanı. Yaşları 6-11 arası üç çocuğa sahipti ve onlara spor ve okul dışı aktivitelerle ilgili her türlü imkânı sağlamıştı. Bununla beraber, “yeterince iyi” bir anne olamamaktan korkuyordu çünkü o çalışırken çocukları bakıcı alıyordu. Kendi deyişimiyle “iyi” bir evliliği vardı ama evliliğinde neyin iyi olduğunu anlatmadı.

Kocası doktordu, büyük şehirlerin en güzel semtlerinden birinde harika bir evde yaşıyorlardı fakat her ikisi de yoğun çalıştıkları için birlikte pek vakit geçiremiyorlardı.

Ona neden terapiye geldiğini sorduğumda, son çocuğundan sonra 10 kilo aldığını ve bununla ilgili çalışmak istediğini söyledi. Beden odaklı terapinin yardımcı olacağını düşünmüştü. Benim hizmet alanıma, daha da mükemmel olmayı hedefleyerek gelmiş gibi görünüyordu.

Böyle biriyle karşılaştığım zaman ilk önce benim ofisime neden geldiğini merak ederim, zira bu kişinin hayatı benden bile iyi görünüyordu çünkü hayatta her şeyi çözmüş gibiydi. Asıl sorun da buradaydı: *O, mükemmel olmak zorundaydı*, bu yapının yarası burada yatıyordu.

Katı Yapının Yarası

Tüm çocuklar sevilme ve takdir edilmek ister. Normal şartlar altında, bunu yaşamak çocuğa kendi benliği hakkında sağlıklı bir hisse sahip olma, diğer kişilerle iyi geçinme ve hayatın ilerleyen yıllarında sağlam ve sevecen ilişkiler geliştirme şansı verir. Ancak Katı örüntüyü geliştiren çocuk, şartlı sevgiyle büyür. Bu çocuklar, doğru davranışlar yaptıklarında sevilir ve hata yaptıklarında, kuralları çiğnediklerinde ya da bir performansta başarısız olduklarında reddedilir. Dışsal performansa gereğinden fazla önem verilir ve içsel deneyim göz ardı edilir. Kişinin kimliği içsel benliğiyle değil performansla ölçülür.

Bu çocuk, yaramazlık yaptığında odasına gönderilen ve *yalnızca* olması gerektiği gibi davranırsa geri gelme şansı verilen çocuktur. Bu çocuk, yaşından büyük davranınca övülür ama onun hataları ve güvensizlikleri hoş görülmez. Bu çocuk, kesin kurallar ve beklentilerle büyür, beklentileri karşıladığı zaman ödüllendirilir fakat kişiliğinin çocukça ve karışık yanları ortaya çıkarsa reddedilir.

Sonuç olarak çocuk, erken çocukluğun olgunlaşmamış evrelerini bitiremez, bunun yerine küçük bir yetişkin olmaya doğru “acele etmek” zorunda kalır. İçindeki duygusal dünya görülmez, fark edilmez ve yanıt bulamaz, bu sebeple gölge dünyaya atılmak zorunda kalır; bir anda ortaya çıkıp utanç getirebileceği korkusuyla bilinçten saklanır. Kişi, engellenen duygusal enerjisini başarı ve performanslara aktarır ve bu alanlarda mükemmelle ulaşır. Tıpkı ebeveynleri gibi toplum da onları başarılarından

dolayı ödüllendirir, böylece içsel ve özgün benlikle dışarıdaki performans arasındaki boşluk daha da büyür.

Katı karakter yapısı, ilk evrelerinde oldukça iyi geçen bir çocukluğun sonucudur. Çocuk, birinci çakrada kendi bedeniyle ilgili iyi hisseder ve topraklanır, dünyaya ait olduğunu öğrenir. İkinci çakra evresinde iyi beslenir, ona uygun şekilde oyunlar oynanır ve duyguları desteklenir. Üçüncü çakra evresinde irade ve özerkliğini geliştirir, burada aldatılma ya da gücünün elinden alınması söz konusu değildir. Çocuk, kalp çakrasına ulaşır, burada sevgi ve onay kazanmak için kişiliğini şekillendirmeye başlar. Bu alan yaranın oluşmaya başladığı alandır.

Klasik olarak yara alma yaşı üç ve beş buçuk yaş arasındadır, aynı zamanda daha sonra oluşabilecek durumlar da bu örüntüye katkı sağlayabilir. Bu aşamada çocuk dürtü kontrolü ve dil yeteneklerinde ustalaşabileceği fiziksel ve sinirsel olgunluğa sahiptir. Daha önceki aşamalarda çocuğu duygusal olarak besledikten sonra onun birdenbire çocukça dürtülerini bir kenara koyup daha büyük ve olgun bir çocuk gibi “davranmasını” beklemek, bize bu örüntünün başka bir ismi olan “Acele Ettirilmiş Çocuk” tanımını verir.

Bu aşamada çocuğun küçük kardeşleri doğmuş olabilir ve artık ailenin bebeği gibi davranamazlar. Belki bir oğlan çocuğu okula başlar ve her ağladığında ona muhallebi çocuğu dediklerini fark eder. Ben de büyük abilerimle büyük bir yaş farkına sahip olduğum için ailenin bebeğiydim. Ebeveynlerim beni zorlamadılar ama ben büyük abilerim tarafından kabul edilmek için *kendimi büyümeye zorladım* (elbette planladığım gibi olmadı!).

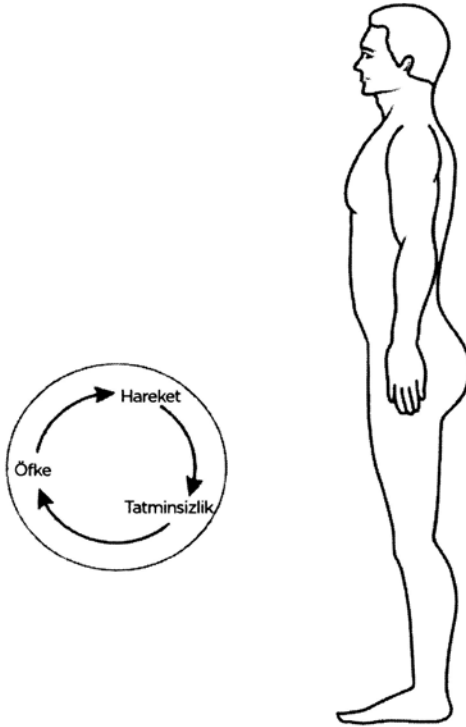
Sıklıkla, ebeveynler çocuklarına yardımcı olduklarını düşünerek onlara kurallara uymayı öğretip davranışlarını düzeltirler ve aslında Katı karakteri miras bırakırlar. Çocuklarını olabilecekleri en mükemmel hale gelmeleri için zorlamakla sevgilerini gösterirler, bu şekilde onlara iyilik yaptıklarını düşünürler. Günümüz dünyasında başarılı olmak para, itibar ve hayranlıkla ödüllendirildiği için bunu yapmanın bazı yönlerden yarımını da olur.

Bir danışanım önde gelen bir doktor ve çok satan bir kitabın yazarıydı. Okulda aldığı kötü bir not yüzünden babasının onu acımasızca dövdüğünü, bu yüzden başarısız olmamaya yemin ettiğini ve tüm başarısının buradan geldiğini iddia etti. Danışanım bu noktadan sonra çok çalışmış, iyi bir tıp fakültesine girmiş ve eğitim gördüğü uzun yıllar boyunca bu

disiplinini devam ettirmiş. Daha sonra oğlunu da aynı yola girmesi için zorladıysa da başarılı olamamış, en sonunda babasının ona ne kadar zarar verdiğini ve kendisinin de oğluna aynı şeyi yaptığını fark etmiş.

The 5 Personality Patterns [5 Kişilik Örüntüsü] adlı kitabında Steven Kessler, Katı karakter yapısının çok fazla kaos ve karışıklık barındıran ailelerden de kaynaklanabildiğini belirtir. Sıklıkla hayatta kalma güdüsü olarak çocuk, kendi akıl sağlığını korumak adına, ailede bir çeşit düzen ya da normalliği yaratma ve koruma işini üstlenebilir. Bunu yapması onun için hem faydalı bir yetenek hem de altın yaldızlı bir hapisaneyeye dönüşür.

Dışsal performansa verilen önemle beraber, çocuk kendi doğal ve özgün benliğiyle teması kaybeder. Hata yapmaya ya da mükemmelden daha azını yapmaya yer yoktur. Veronica örneğindeki gibi ne bir gün saçınızın kötü olmasına ne de kilo almanıza izin yoktur. Katı karakterin kendisi de dahil olmak üzere bu trajediyi kimse görmez. Bunun yerine sürekli yüksek beklentilerin tehditi altında yaşamak herkese normal görünür.



Şekil 14- Katı Karakter Yapısı: Orantılı, gergin göğüs, ortada sıkışmış. Öne doğru kavislenir ve eğilir.

Enerji Yüğü Örüntüsü

Katı örüntüye sahip kişiler, şimdiye kadar incelediğimiz karakterler içinde en fazla enerji yüküne sahip olanlardır. Onlar enerji yükünü bedenleri ve uzuvlarına eşit şekilde dağıtabilirler fakat enerji yükü genellikle bedenın yüzeyine, kaslar ve deriye yayılır, bu sebeple derin benlik bir sır olarak kalır. Katı yapıdaki kişinin gözleri ılırdar, konuşması canlıdır, her zaman mevcut olan inanılmaz enerji yükünü idare edebilmek için harekete ihtiyaç duyar ve uzun süre sabit kalamaz.

Katı tipin en mutlu olduğı an hareket ettiğı andır. Esasında, yapacak bir şeyi olmadığında Katı tip son derece huzursuz olabilir. Ancak bu pek de sık gerçekleşmez. Hiçbir şey doğal olarak yeterince iyi olmadığından her zaman mükemmelleştirecek bir şey bulur.

Bu yapının bedeni ne şişman ne de zayıftır, ortalama bir yapıda olur, kaslı ve sıkıdır, metabolizma hızı yüksektir. Lise ve üniversitede sporla ilgilenir ve yetişkin yıllarında da raketbol, dans, koşu ya da jimnastik gibi bir çeşit fiziksel aktiviteyle meşgul olurlar. Yıllar boyu, haftanın altı günü birkaç kilometre koşan birini tanıyorum. Sonunda koşuyu bıraktığında kalçasını çok zaman önce yıpratmış olduğunu fark etmişti.

Katı kelimesinin de ifade ettiğı gibi, bu yapıdaki kişilerin bedenleri oldukça atletik olmasına rağmen diğerlerine göre daha az esnektir. Pek çoğı esnekliklerini artırmak için yogaya gider fakat katı ve çok tekrarlı egzersizlerinden de vazgeçmezler, bu yüzden yoga ile derin gevşeme sağlayıp bedenlerini dinlemek yerine enerji yükünü bağlayan rutinelere devam ederler.

Duygular, en azından bir tebrik kartına sığmayacak olanlar, bu yapı tarafından bastırılır. Bunun yerine enerji yükü harekete dökölür; zorlayıcı şekilde çalışma, temizlik, düzenleme, spor ya da genel anlamda işleri yoluna koyma. Kişinin diğer kişilerle olan örüntüsü, duygusal olarak geri durmaktır. Bir Katı ile ilişkiniz varsa onun ne hissettiğini asla tam olarak bilemezsiniz. Onlar genelde “Seni seviyorum” diyen ilk kişi olmaz ve ihtiyaç, en derin arzular ya da güvensizliklerini paylaşmazlar.

Duygular dünyası bastırıldığı için gerçekten ne istediklerini görmek için içsel hislerine bakmazlar, esasında onlar herhangi bir şeyi isteme haklarından bile şüphe ederler. Bunu yapmak yerine, “yapmaları gereken” şeyleri belirleyip kendilerini ona göre hazırlamayı seçerler. Bir menüye baktıklarında canlarının istediğı ürünü aramak yerine o günün kalori

hedefine uyan yiyeceği bulmaya çalışırlar. Kıyafet almaya gittiklerinde daha rahat olanı seçmek yerine daha güzel duran kıyafeti alırlar. Bir şeyi yapıp yapmama konusunda kararsızlık yaşarlarsa keyifli ya da çekici olanı değil, bir şekilde başarı amaçlarına hizmet edeni seçerler. Onların biraz narsist olduklarını söyleyebilirsiniz fakat onların narsisizmini ateşleyen unsur mükemmel olmayan benliklerinin seilmeyeceğini söyleyen derin şüpheleridir. Esasında onlar diğer kişilere derin bir ilgi duyabilecek kapasiteye sahiptirler.

Şizoid yapının zihin ve beden arasında bölünmüş olması gibi, Katı karakter de içsel, özgün benlik ile dıştan görünen arasında bölünür. Dolayısıyla, kişinin enerji yükü mantıklı olarak dıştan görünen benliğe yönlendirilir ve bu bölünme dış dünyadan gelen ödül ve onayla beraber daha fazla enerji yüklenerek büyür. Bunun güzel yanı, bu kişiler gerçekten başarılıdır. Trajedi ise başarmak zorunda olmalarıdır.

Kaçınılmaz olarak, onların ince ama yaldızlı mükemmelliklerini mahvedecek bir olay yaşarlar. Borsada servetlerini kaybeder, bir seks skandalına karışır, evliliklerini mahveder ya da performans göstermelerini engelleyecek bir yarananma geçirirler. Belki kilo alır, yüzleri kırışır ya da bir çeşit kayıp yaşarlar.

Bunlardan biri olduğunda, Katı yapıdaki kişi çöker, mahvolmuş ve kaybolmuş hisseder çünkü kimliklerinin büyük kısmı dışarıdan nasıl göründükleriyle ilgilidir. Terapiye gelme sebepleri imajlarını tekrar nasıl düzelteceklerini öğrenmektir; onların soruları, aldıkları 20 kiloyu nasıl verecekleri, servetlerini nasıl geri kazanacakları, evliliklerini nasıl kurtaracaklarıdır. Bu başarısızlıklar kişinin altta yatan gerçek ve kırılğan benliğine temas etmek için altın değerinde fırsatlardır. Onların mükemmelliğe olan bağımlılıklarını engellemeyin, yalnızca ortaya çıkmak ve görünmek isteyen şeyi arayın.

Örüntüyü Tanıma Yolları:

- Mükemmel olmaya çalışırsınız.
- Her zaman kendinizde ya da başkalarında neyin yanlış olduğuna bakarsınız.
- Başkalarına yardım etmeye çalışırsınız (partner, çocuklar, arkadaşlar). Onlar bunu istemeden yaparsanız çok mutlu olursunuz.
- Düzensizlik varsa ve bir şeyler yerli yerinde değilse mutsuz olursunuz.

- Kuralları bilmeden harekete geçmezsiniz.
- Kurallara uymak uğruna kendi duygularınızı görmezden gelirsiniz.
- İsteme ve ihtiyaç duyma hakkınızdan şüphe edersiniz.

Katı Örüntünün Hediyeleri

Bu örüntünün pek çok hediyesi vardır çünkü Katı tipler etrafındaki pek çok kişinin kışkırdığı insanlardır. Aslında çoğu insan onları doğuştan şanslı görür! Katı tipler iyi görünür, diğerleriyle iyi geçinir ve her şeyi kolaylıkla yoluna koyarlar. Onlar, çekici, zinde ve etrafında olmaksızın hoşlanılan kişilerdir. Ayrıca onlar oldukça disiplinli, sözünde duran ve her zaman elinden geleni yapacağına emin olduğunuz kişilerdir. Katı yapılar genelde ısıtılı ve neşelidir (neredeyse diğer duyguları dışarıda bırakacak kadar).

Temiz ve düzenli. Her şeyi temiz ve düzenli tutacağı konusunda Katı yapıya güvenebilirsiniz. Onlar düzeni ve biçimlendirmeyi severler. Kıyafetleri çekmecelerinde düzenli bir şekilde katlanmışlardır. Masalarının üstü göz alıcı ve işlevseldir. Çalışma gruplarımda da egzersizlerin adım adım anlatılmasını ve mola saatini tam olarak öğrenmeyi isteyen, “doğru yapıp yapmadığını” anlamak için beni sık sık yanına çağıran Katı yapıya her zaman rastlarım. Daha akışkan bir Oral karakter olduğum için aslında ben bu davetleri yapıyı güçlendirmek adına çok değerli buluyorum.

Enerjik ve neşeli. Katı örüntülü kişilerin enerjisiz olduğu pek görülmez. Eğer bunalırlarsa durumu belli etmez hatta kendileri bile farkına varmazlar. İlerlemeyi kolaylaştıran bir şekilde hayata karşı olumlu bir bakışları vardır. Geçmişin olumsuzluklarına takılıp kalmazlar.

Güvenilir. İşlerin doğru ve düzgün yapılacağı konusunda Katı yapıya güvenebilirsiniz. Onlar örnek vatandaş, çalışkan eleman ve zor işleri tamamlamak için azimle çalışan ve mükemmeli arayan kişilerdir.

Başarılı. Katı tipler başarıyı sever. Övünebilecekleri uzun bir listeleri vardır, pek çoğu topluma yapılmış değerli katkılardan oluşur. Onlar diğer kişilere daha iyisini yapma ve başarma konusunda ilham olurlar. Onlar tıp okulunu bitirmek, şirketin üst pozisyonuna kadar yükselmek ya da rekabetçi spor dallarında yarışmak için yeterli güce sahiptir. Son olarak, onlar kesinlikle ailenizle tanıştırmak isteyeceğiniz sevgililerdir.

Katı Örüntüyü Şifalandırmak

Katı yapıdaki kişi dıştan görünen mükemmelliği bozacak bir şey olduğu zaman yardım ister fakat bu arayışı kendisini araştırmaktan çok düzeltmek üzerinedir. Ana yapıdaki küçük bir değişimle bu yaralı Katı tipin, kendisinin ve başkalarının beklentilerine göre yaşamakta başarısız olmanın, aslında kendi şifasına giden bir yol olduğunu keşfetmesini sağlayabiliriz. Onun içindeki özgün varlığın keşfi için sorgulamaya geçmesini sağlamak gerekir.

Onlar yapmaları gerekenlerden özgürleşince ne yapmak istediklerini araştırabilirler. Bunu yapmanın en iyi yolu hislerin ve duyguların içsel akışıyla temasa geçmektir. Başlarda bu onlara büyük bir sır gibi görünebilir. Sonuçta onlar uzun bir süredir kendi ihtiyaçlarına bakma lüksüne sahip olmadılar. Ruhun derinliklerinde gölgeye itilmiş pek çok duyguyu ayrıştırıp kendilerine ait ve biricik arzularını bulmak zaman alacaktır.

Bu yapı aynı zamanda “Acele Ettirilmiş Çocuk” adını da aldığı için onlara istedikleri kadar zaman vermek önemlidir. Duygularını kolayca veya çabucak bulmalarını beklemeyin. Çalışma gruplarımda bu yapıdaki kişiler sınıfın önünde egzersizi yapmak için gönüllü olduğunda hemen her zaman grubun zamanını çok fazla almaktan endişe ederler. Bu düşüncenin tam tersine, tüm grup onların deneyiminden öğrenir.

Katı yapıya, uymak için büyük çaba gösterdikleri kuralların yalnızca gelişigüzel seçilmiş standartlar olduğunu göstererek, onların içsel benliklerinden rehberlik almasına yardım edilebilir. Genellikle ilk ortaya çıkan, gölgeye atılmış duygular olur. Tanımlayacak olursak; gölge dediğimiz alan kişiliğimizin reddettiğimiz ya da bastırdığımız yönlerini temsil eder. Bir partner ya da arkadaş tarafından gölgemize temas edildiğinde, kaçınılmaz olarak ilk tepkimiz inkâr, ilgiyi dağıtma ya da gölgemizi uzak tutacak herhangi bir şekilde ona karşı savunmaya geçmektir. Bu duyguları kabul etmek, onları olumlu bir şekilde yansıtmak ve onları özgün benliğimizin bir parçası olarak kabul etmek önemlidir.

Gölge özelliklerimizi fark etmenin ipucu, başkalarında yargıladığımız yönler bakmaktan geçer; bu yönler tembel, sorumsuz, cinselliğini aşırı derecede ön plana çıkaran ya da sadece kendini düşünen kişilerin bizim enerji yükümüzü harekete geçiren özellikleridir. Genellikle bu özellik, yargılayan kişinin yapmasına izin verilmeyen bir özellik olur ve yargılama aslında bir çeşit kıskançlıktır. Buradaki önemli nokta, geçmişte kızmamıza izin verilmediği için öfkeli bir cadıya dönüşmek değil, gölgemizin bizi

bilinçdışından yönetmesi yerine onu bilinçli olarak geri kazanıp tamlığa ulaşmaktır.

Bazı çalışma gruplarımda, hareket aracılığı ile reddedilmiş enerjileri yüzeye getirmek amacıyla kişilerin kendi *gölge dansını* yapmalarını isterim. Her bir katılımcı çemberin ortasında birkaç saniye geçirir ve cadı, zalim, iffetsiz, tembel, kendini beğenmiş ya da muhtaç çocuk rolünü oynar. Herkes sırayla bunu yaparken tüm grup gülüp eğlenir ve o ana kadar olmadıkları kadar sıkı bir bağa sahip olurlar. Öğrenciler gölgelerini saklamak yerine onları ortaya çıkardıklarında yargılanma ihtimalinin daha az olduğunu öğrenir. Bir kişinin gölgesini bilirsek ona daha fazla güvenebiliriz.

Katı yapıdaki bir kişi duygularına ulaştığında, gerçekten ne istediğini bildiğinde, yakınlığa kendini açıp hata yapmaktan kaçınmadığında onun iyileşmeye başladığını anlarsınız. Onlar için en zor olan şey kendilerinin herkes gibi sıradan olduğunu kabul etmek ve başarının kim olduğumuzu yansıtmadığını anlamaktır. Kendilerine gülebildikleri zaman doğru yola girmiş olurlar.

Derin Düşünme Egzersizi

Bir kâğıdın sol tarafına çocukken "iyi" olmak için geliştirdiğiniz tüm özellikleri yazın. Belki sessiz kalmayı öğrendiniz, belki düzenli, yardımsever, sorumluluk sahibi ya da hep 100 alan bir öğrenciydiniz. Her özellik için bir ya da iki kelime yazın.

Listedeki her bir maddenin yanına, sayfanın sağ tarafına, o özelliği geliştirmek için vazgeçtiğiniz unsuru yazın. Eğer çekingen kelimesini yazdıysanız ilgi bekleyen ya da duygusal yanınızdan vazgeçmiş olabilirsiniz. Eğer sessiz olmayı seçtiyseniz gürültülü olmaktan vazgeçmişsinizdir, Eğer düzenli olmayı seçtiyseniz dağınık olmaktan vazgeçmek zorunda kalmışsınızdır.

Daha sonra, sağ taraftaki listenizdeki bazı davranışları yaptığınızı ya da o özelliklere sahip olduğunuzu hayal edin. Bu durumun sizde enerji yükü yaratıp yaratmadığına bakın. Enerji yükünüzün bedende nerede olduğunu görmek için onu izleyin ve his ya da duyguları takip edin.

Özgün Hareket

Katı karakter için bedeninde, zihninde ve ruhunda kendi özgün benliğini bulması önemlidir. Bu egzersiz, bedeni serbest bırakmaya yardım eder. Bunun için yirmi dakikaya ihtiyacınız olacak.

Rahat kıyafetler giyin, kendi kendinize kalıp serbestçe hareket edebileceğiniz bir alan bulun. Gözlerinizi kapatın ve bedeninizi hissedin. Bedenin yapmak istediği herhangi bir hareket olup olmadığına bakın ve bırakın yavaş yavaş bedeniniz hareketlensin, belli belirsiz hareketlerle başlayın. Küçük hareketlere odaklanmaya devam ederken çok yavaş olmak şartıyla hareketlerin büyümesine izin verin. Sonrasında istedikleri kadar büyümelerine izin verin, dışarıya çıkmak isteyen sesler varsa onları da ekleyin. Hareketlerinizin derinlerdeki enerji yükünü ifade etmesine izin verin. Hareketler bir şekilde başka bir şekle girebilir ve bir uzuvdan diğerine değişebilir. Katlanarak küçülebilir ya da ayaklarınızı yere vurmaya başlayabilirsiniz. Yalnızca ortaya çıkanı görün.

Büyük hareketler tam anlamıyla ifade bulduktan sonra adım adım onları küçültmeye başlayın ve belli belirsiz hareketlere dönerek doğal durma noktasına ulaşın.

Hareketler için en azından 10 dakika ayırın. Eğer daha kısa sürede biterse çok acele ediyorsunuz demektir. Başa dönün ve tekrar deneyin. Eğer isterseniz müzik kullanabilirsiniz fakat müziğin hareketinizi yönlendiren bir ritmi olmamasını tercih edin.

Hareketiniz bittiğinde kalan zamanınızı not almak, resim yapmak ya da bir çeşit ifade etkinliği için kullanın.

Hareketin yapmanız gerekeni düşünerek değil, bedenin içinden gelerek yapıldığına emin olun. Dans figürleri, yoga duruşları, savaş sanatlarına ait kata ya da belirli bir şekle sahip hareketleri dahil etmeyin. Bedeninizden organik olarak yükselen enerjiye izin verin.

Kısım 5

İLİŞKİLER
ve
TOPLUM

bölüm 24

ENERJİ YÜKÜ ve İLİŞKİLER



İlişkiyi Hem Özgür Hem Samimi Tutmanın Yolları

*Aşkta her zaman biraz delilik vardır. Ancak deliliğin içinde
bile bir parça mantık bulunur.*

FRIEDRICH NIETSCHE

O an Charles ve Janet için hassas bir andı. Birbirlerine nemli gözlerle bakıyorlardı ve kalpleri yumuşamıştı. Nazikçe birbirlerini kucaklayarak yeni ve taze bir yakınlığa açıldılar.

Ancak birkaç dakika önce bu çiftin enerji yükü gökyüzüne yükselmişti. Kızgın bağışmalar ve suçlamalar, kıran kırana bir tenis maçındaki top gibi oradan oraya savruluyordu. Janet geri adım atmıyordu fakat bunu enerji yükünü bastırarak yaptığı, kollarını inatçı bir dirençle göğsünün önünde kavuşmasından belliydi. Janet'in, enerji yükünün artmasına bir dereceye kadar tahammül etmesi, Dayanıklı yapıya büyük ölçüde eğilimli olduğunu gösteriyordu. Ancak bir şey onu sınırının ötesine ittiği anda patlayacak gibiydi.

Öte yandan Charles, gergin durumlarda ortaya çıkabilen bir parça Meydan Okuyan-Savunan yapıya ve aynı zamanda katı yapıya yatkın yüksek enerji yüklü bir insandı. Bir işi yapmanın tek bir doğru yolu olduğu fikrine kendini adanmış olan Charles, Janet'in yanlış yaptığını düşündüğü

anda bunu dile getiriyordu. Bununla beraber, eleştiriye benzeme olasılığı olan her şeye karşı aşırı derecede hassastı. Janet'in dikkatlice seçilmiş sözlerine karşı bile savunmacı tepkiler veriyor, enerji yükü aniden yükseldiğinde eşinin söylediklerini duymaz hale geliyordu.

Bu çift, tetiklenmedikleri anlarda aralarında güçlü bir çekim yaratan enerji yüküne sahipti. Birbirlerine adanmış ve âşık partnerlerdi fakat kırmayı başaramadıkları ve ilişkilerine zarar veren bir enerji yükü döngüsü içinde sıkışıp kalıyorlardı.

Seansımız sırasında onları, diğer kişinin yaptığı davranış ya da kendilerine söyledikleri hikâyeden ziyade kendi bedenlerindeki enerji yüküne odaklanmaları için teşvik ettim. Her birinin kendi hislerine yakından bakmasına ve kendi geçmişine ait tetiklenmiş olabilecek daha derin bir konunun varlığını araştırmasına yardım ettim. Daha sonra duygusal ifadenin, karşıdaki kişi ani bir yanıt vermeden önce biraz serbest kalabilmesi için hafif fiziksel egzersizler kullandım. Her ikisi de yeteri kadar enerji boşalttıktan sonra birbirlerini empatiyle dinleyebildiler ve yakınlık hissi yeniden kuruldu. Bu noktada enerji yükü onları uzaklaştırmak yerine yakınlaştırmış oldu.

Tüm ilişkiler bir şekilde enerji yüküyle uğraşır. Bu enerji, ister bizi bir araya getiren çekim ve cinsellik, ister bizi birbirimizden uzaklaştıran tetiklenme enerjisi olsun, ilişkiler enerji yükünü kullanmayı öğrenmek için etkili dönüşüm alanlarıdır.

Enerji yükünün bir bireyin içinde dolaşma şekli yapıtaşımızdır. Bu noktadan başlarız. Ancak bizler soyutlanmış varlıklar değiliz. Enerji yüküne sahip başka insanlarla da iletişim içindeyiz. Toplulukla, çocuklarla, iş arkadaşlarımızla, idarecilerle ve yakın ilişkide olduğumuz partnerlerimizle etkileşim kurarız. Kendi örüntülerimiz durmadan başkalarının enerji yükleri tarafından tetiklenir.

Bazı zamanlar bu örüntüler son derece zarif bir şekilde sahnelenmiş bir dans gibidir. Bir kişi bir adım atar ve diğeri geri adımıyla karşılık verir. Bu durum iyi ya da kötü, sağlıklı ya da sağlıklı olmayabilir. Diğer kişiyle beraberken harika bir "Ah, evet!" hissi yaşayabilir ve onlarla tamamlandığımızı hissedebiliriz. Aradaki çekimin o tatlı enerjisi bizi ilişkinin içinde tutar fakat bunun bir de karanlık tarafı vardır. İşlevsiz örüntülerimiz bir başkasına tepki olarak çirkin yüzlerini gösterdiğinde bu dans tarafından, bazen tekrar ve tekrar yenilebiliriz. Bir tarafın öfkesi diğerinin korkuyla geri çekilmesine sebep olabilir. Bir kişinin ihtiyaçları partnerine zor ve ezici görünebilir ve kendini daha çekingen hissetmesine yol açabilir. Madde bağımlısı biri sıklıkla, kendine yeten ve kendine bakabilen biriyle

“harika” bir çift olur. Bazen birine karşı güçlü bir çekim hissederken başka birine bakmak bile istemeyiz. Ve belli kişilerle ne zaman bir araya gelsek onlardan rahatsız oluruz.

Enerji yükü kavramını ilişkilere taşıdığımızda, konu oldukça karmaşık bir hale gelir ve üzerine bir kitap bile yazılabilir. Bununla beraber, ilişkinin değişken dalgalarında yönümüzü bulabilmek için enerji yükünü anlamak önemlidir. Kendi enerji yükümüzde ustalaştıktan sonraki adımımız bu enerjinin bir başkasının enerjisiyle dans etmesine izin vermektir.

İç İçe Geçmiş Enerji Alanları

Her şey bir enerji alanına sahiptir. Enerji yükü bizim bedenimizde akarken aynı zamanda etrafımızdaki alana da yayılır. Pek çok kişi için görünmez olan bu alan, diğer insanların yakınlarında olduğumuzda onların alanlarıyla iç içe geçer. Henüz anlayamadığımız bazı yollarla bu etki mesafeler varken de oluşur; şifa verme ve uzaktan duanın etkisi pek çok araştırmayla kanıtlanmıştır.¹

Bu durum, diğer insanların enerji alanlarından, onlarla yan yanayken, topluluk içindeyken ve iş yerindeyken, bilinçdışı şekilde etkilendiğimiz anlamına gelir. Sıklıkla birinin “enerjisini” sevdiğimizi, bazı insanların yanında ağır bazılarının yanında ise canlanmış hissettiğimizi söyleriz. Bir gurunun öğrencisi ya da hayranı olan kişilerin, kelimeler ya da fiziksel temas bile olmaksızın yalnızca bir üstadın varlığından etkilenip çok derin uyanışlar yaşadığı söylenir. Bu alanları “göremiyor” oluşumuz, onların bizi etkilemediği anlamına gelmez. Enerji yükümüzdeki değişime bakarak bu alanları da fark edebiliriz.

Enerji Yükü Dengelenmek İster

Enerji yükü, doğal yüklenme ve boşaltma süreçleri ile bizim bedenimizde dengelenmeye çalıştığı gibi, iki insan arasında, grup içinde ya da aile arasında da dengeyi arar. Yıllar önce evde dört çocukla beklerken, günün sonunda eşimin iş stresi yüzünden asık bir suratla eve geldiği zamanları hatırlarım. Öfkesini ifade etmeye yatkın olmadığı için tüm evi kaplayan bir huysuzlukla dolaşırdı. Böyle günlerde, çocuklardan biri mutlaka onu kışkırtmaya çalışırdı. Eşim, “Bu kadar yeter! Yapma artık!” diyerek küçük bir enerji boşalması yaşayana kadar sinir bozucu bir davranışı yapmaya devam ederlerdi. Bu olduğu zaman alandaki enerji boşalır, herkes rahatlardı. Enerji yükü bu şekilde dengeyi bulurdu. Sanki çocuklar eşimin birikmiş enerji yükünü hissedip onu boşaltmak için bilinçdışı şekilde davranıyorlardı.

Genel olarak, yüksek enerji yüklü insanlarla düşük enerji yüklü insanların birbirine çekim duyduğunu görüyorum. Yüksek enerji taşıyan kişi düşük enerjili kişiyi canlandırır ve neşelendirir. Düşük enerjili kişi hayatta olduğunu hisseder ve harekete geçmek için ilhamla dolar. Bunalımdaki bir kişi yalnızken bitkin hissedebilir fakat enerjik birinin yanında keyfi yerine gelir. Tükenmiş hissettiğimizde birinin öfkesi dahi, en iyi yol bu olmasa bile, bizi uyandırabilir.

Bunun tam tersine, yüksek enerji yüklü bir kişi daha az enerji yükü taşıyan birinin yanında rahatlamış hisseder. Bu alanda daha çok özgürlük ve kolaylık bulur. Yüksek enerjide çalışan bir yönetici gün sonunda sakinleşmek ister. Bu durumda uyarılma değil rahatlık daha önemli olacaktır. Kişi evine gelip bir sürü çocuğun hoplayıp zıpladığını görünce rahatlayamaz ve tıpkı kocama olduğu gibi, bu kişi de enerjisini çocukların üzerine boşaltır.

Atomları arasındaki elektrostatik çekimden dolayı bir araya gelen farklı kimyasallar gibi insanların da bağlanma örüntüleri vardır. Kısa vadede bu bağlanma örüntüleri olumlu bir sonuç getiriyor gibi görünebilir, fakat uzun vadede sinir bozucu ve hatta yıkıcı olabilir. Zaman içinde düşük enerjili kişi yüksek enerjili partneriyle başa çıkmaya çalışmaktan yorulur çünkü kişinin kendisi yeterli enerjiye sahip değildir. Kendilerini, “Neden hiçbir zaman rahatlayamıyorsun? Sürekli iş, iş, iş; bundan yoruldum artık! Evde kalıp televizyon izlemek istiyorum!” diye düşünürken bulabilirler.

Yüksek enerjili kişi de önceleri partnerinin etrafında olmayı rahatlatıcı bulsa da bir süre sonra yavaş ve uyuşuk hallerden rahatsız olur. Onlar sürekli diğer tarafı hareketlendirip “kıvılcımı ateşleyen” taraf olmaktan yorulur ve kendilerine sürekli, “Seni ne harekete geçirir? Gülle gibi oturmuşsun! Hadi, bir şeyler yap!” derler.

Bu sinirlendiğimiz anlarda partnerimizin bizim doğal halimizin tersi bir örnek olduğunu hatırlamak önemlidir. Sinirlenmek yerine nasıl daha dengeli olabileceğimizle ilgili içsel bir araştırmaya girebiliriz. Diğer kişinin tarzına karşı eleştirel olmak yerine ona merakla yaklaşabilir ve bunu nasıl yaptıklarını merak edebiliriz. Eğer biraz bu yöne doğru ilerleyebilirsek onun davranışından rahatsız olma eğilimimiz azalır, hatta kaybolabilir.

Nadiren de olsa, enerji yükü birbirine denk insanlar beraber olabilir. Aynı kişiliğe sahip iki kişi, birbirlerinin yüksek enerjisinden hoşlanabilir ve sonunda enerjilerinin “denk olduğu” birini bulduğu için mutlu olurlar. İki sakin insan pek bir şey yapmadan evde dinlenmekten hoşlanır. Bu şekilde ilişkiler iyi bir ahenge sahiptir fakat iki kişi arasındaki kıvılcımın

zayıf olduğu söylenebilir. Bu tanımı, daha az cinsel enerji, daha az yoğunluk, daha az zorluk ve dolayısıyla daha az büyüme olarak açıklayabiliriz.

Kutupluluğun Enerji Yükü: İlişkiyi Ateşli Tutmak

Corinne ve Amanda'nın kafaları karıştıktı. Bir yıldır birliktelerdi ve yakın zamanda aynı evde yaşamaya başlamışlardı. Birlikte olduklarında ateşli ve şehvetli bir cinsel hayatları olmasına rağmen, aynı çatının altına yerleştiklerinden beri tutkuları azalmıştı. Hâlâ birbirlerine âşıklardı fakat birbirlerini rahatsız ediyor, küçük kavgalarda parlayarak uzaklık yaratıyorlardı. Aralarındaki sevecen tutkuyu özlemişlerdi ve ilişkilerinin son bulup bulmayacağını merak ediyorlardı.

Pek çok çift ortak özelliklerini sevdiği halde, iki kişi arasında en güçlü çekimi yaratan unsur gerçekte *farklılıklardır*. İlişkinizi canlı ve ateşli tutmak istiyorsanız ayrılıklar, yanlış anlamalar ve her bireyin alan ve mesafe ihtiyacı da dahil olmak üzere bu farklılıkları onurlandırın.

Hayatımızın aşkı olabileceğini düşündüğümüz birini bulduğumuz zaman (pek çokları için bu tanım sadece yeni bir ilişkidir), pek çok insan karşısındakiyle bir olmak ister. Taze âşıklar diğer kişinin de aynı eski filmleri izlemesinden, Shakespeare okumasından ya da tangoyu sevmesinden etkilenir. Âşık olmak, sınırları kaldırıp “bir olmaya” doğru ilerleyen bir süreç olarak görülebilir.

Bunların hepsi normaldir ve bir ideal gibi mükemmel görünür fakat ilginçlik bu yöne doğru ilerlerken ortaya çıkar: Erotik enerji yükü azalır. Pek çok çift için bu durum oldukça gizemlidir. Corinne ve Amanda hâlâ âşık hissediyor fakat ilk zamanlardaki gibi “sana doyamıyorum” hissini yaşamıyorlardı. Çünkü farklılıklarını kaybetmişlerdi.

*Passionate Marriage*² [Tutkulu Evlilik] kitabında David Schnarch, bireyselliğe olan arzusunun, beraber olma arzusu kadar önemli olduğunu açıklar. Sağlıklı bir ilişki, bu iki unsurun dengesine sahip olmalıdır. Eğer bireyselliğimizi kaybedersek, benlik hissimizi kaybeder ve duygusal birleşmeye yem oluruz. İçinden, “Hiç gitmezsen seni nasıl özleyebilirim?” diyebilecek olan diğer kişi üzerinden yaşamaya başlarız.

Yunan mitolojisinde çekim gücünü temsil eden kadim tanrı Eros, erotik kelimesinin kökenidir. Eros uyarım, şehvet, cinsellik ve biriyle yakın olma dürtüsünü anlatan arzudur. Freud'a göre Eros yaşam gücünün kendisiydi ve onun enerji yükü kelimesi yerine kullandığı libido ile son derece bağlantılıydı. Bununla beraber Eros'un öfke, yıkım hatta şiddette

kendini gösteren, ölüm ya da ayrılık gücü olarak tanımlanan Thanatos adında bir karşıtı da vardı. Bu iki kardeş ilişkiler alanında dengeleyici rol üstlenirler. Birini diğerinden daha çok sevmemize rağmen her ikisini ve aralarındaki sonsuz dansı onurlandırmamız gerekir.

Elbette bu durum ilişkideki hiçbir bir şiddet eğilimini desteklemez ancak “sahip olunan farklılıklar” mesajıyla sonuçlanan küçük yanlış anlamalar, Eros’un yenilenmesi için yeterli mesafe yaratır. Eros gereğinden fazla önem gördüğünde ve birbirimize sürekli yakın olduğumuzda, mesafe yaratması için hiç aklımızda olmadığı halde Thanatos’u davet eder ve Eros’un aşırı aktif olup yıpranmasını engelleriz.

Corinne ve Amanda’ya dönecek olursak, Amanda’ya yakın olmak isteyen Corinne’di ve bu yüzden partneri huysuzlanıyor hatta kavga çıkartıyordu. Partnerine biraz mesafe bıraktığında onu özleyecek, Amanda ona en iyi halleriyle geri dönmek ve tekrar yakın olmak isteyecekti. Onlara bu olayın ilişkilerinin sonu olmadığını anlattım. Onlara Thanatos’u bilinçli şekilde ağırlamalarını, sınırlarını ve kendi başlarına olma zamanlarını belirlemelerini ve ilişki dışındaki ilgi alanlarına da zaman ayırmalarını önerdim. Tahmin ettiğimiz gibi, bunu yapmak onların erotik bağlarını da güçlendirdi.

Thanatos’un ortaya çıkabileceği bir başka yol ise partnerimizin bizi tetikleme şekillerinde gizlidir. Bu durumda, tetiklenme anlarında enerji yükünün oynadığı rolü anlamamız gerekir.

Tanınmış bir ilişki uzmanı olan Harville Hendrix, benim de eğitim vermiş olduğum bir yerde çiftler için bir çalışma grubu sunmuştu. O gruba katılma fırsatım olmadığı için birlikte öğle yemeği yedik ve ona şu soruyu sordum: “Harville, tüm bu çiftlere öğrettiklerinin ana temasının özünün ne olduğunu sorsam, ne derdin?” Harville, gülümsedi ve şu yanıtı verdi: “Senden farklı biriyle ilişkide olduğunu bil. Farklılıklara saygı duy ve onları kendine benzetmeye çalışma.” İlişkiyi hem ateşli hem de saygılı tutmak için iyi bir öneriydi.

Partnerler Birbirlerinin Enerji Yükünü Tetikler

Eğer gizlenmiş enerji yükü paketleriniz varsa, ki hepimizin var, kaçınılmaz bir şekilde partneriniz er ya da geç onları tetikler. Basit bir kelime, bir deyim ya da mimik sizin tepenizi attırabilir ya da korkudan titretebilir. Ya da siz aniden kendinizi kapatır, yüzünüzü asar ve içinize kapanırsınız. Nasıl tepki verdiğinizi dışarda tutarsak, bu tetiklenmeler, *eğer* onları farkındalık ve ustalıkla ele alabilirseniz büyüme için muazzam fırsatlardır.

Tetiklendiğiniz zaman, enerji yükünüz adeta ışık hızıyla yükselir. Eğer gelişmiş bir farkındalığınız yoksa bu yüksek enerji yükü sizin savunmanızı güçlendirecektir. Bir tartışma sırasında kendi görüşüne kilitlenen bir kişiyi düşünün. Çocukken aşırı derece kontrol edildiğini hissedene bir kişi için, partnerinin en küçük bir isteği bile öfke ve direnç enerjisini tetikleyebilir. Sürekli eleştirilmiş olan bir başkası için bir istek, yeterince iyi olmadığı inancını ortaya çıkarır ve enerji yükü çaresizlik kuyusunun karanlık dibine doğru yuvarlanır. Başka biri içinse partnerinin surat asıp içine kapanması, onun terk edilme korkusunu tetikliyor olabilir. Karşısında ağlayan birini görmek, kişide suçluluk ve sorumluluk hissini tetikleyebilir.

Tetiklendiğiniz zaman, fazla enerji yükü durumu zorlaştırır, olup biteni anlamak imkânsız olmasa da çok zordur. Biri kızgın olduğunda ona sarılmanın ya da sizi dinlemesini sağlamanın ne kadar zor olduğunu düşünün. Enerji boşaltımı oluşana kadar yeni bir düşünceye yer yoktur. Örüntüleriniz tetiklendiğinde kendi benliğinizin özünü yansıtmaz, tam olarak örüntülerinize *dönüşürsünüz*.

Tetiklenmeler oluştuğu için ilişkinizin kötü olduğu söylenemez. Onlar hemen hemen her uzun süreli ilişkide oluşur; özellikle de öğrenilecek dersler varsa. Buna bir de çocuklar, işler ve çiftlerin (homoseksüel, heteroseksüel ya da her tür çiftin) uğraşmak zorunda oldukları diğer konuları ekleyin; işte karşınızda tetiklenme için gereken şartlar! Bir ilişkinin en can alıcı noktası tetiklenmelerin yıkıma doğru götürebilecek tuzağına üstün gelerek onları iyileşme yolunda kullanma yeteneğidir.

Bu konular üzerinde iş arkadaşım ve iletişim uzmanı Profesör Susan Campbell ile çalışma fırsatım oldu. Aşağıda size sunduğum bölüm, Susan'ın John Grey ile beraber yazdığı harika bir kitap olan *Five-Minute Relationship Repair*'den³ [Beş Dakikada İlişki Onarımı] alınmıştır. Bu süreçle ilgili daha detaylı bilgi için bu kitabı almanızı öneririm. Kitaptaki adımları buraya uyarladım ve enerji yüküyle çalışma ile ilgili kendi prensiplerimle birleştirdim. Sonuç olarak sizlere yıkıcı bir döngüyü empati, farkındalık ve yakınlığa dönüştürmenizi sağlayacak bir süreç sundum.

İlişkideki Tetiklenmelerle Başa Çıkmanın Yolları

Birinci Adım: Duraklayın

Birinci adım, tetiklendiğinizi fark etmek ve bir duraklama ya da mola talep etmektir. Bunu yapmak size durumun içinden çıkarak kendi enerji

yükünüzü hissetme fırsatı verir. Bu mola süresi on dakika ya da birkaç saat olabilir fakat her zaman belirlenen süreden sonra konuya tekrar dönme anlaşması içermelidir. Bir taraf, “On beş dakika molaya ihtiyacım var, dokuzu çeyrek geçe geri döneceğime söz veriyorum,” Ya da “iş yerinde zor bir gün geçirdiğim için gerginim, bunu senin üzerine yıkmaktansa yemek yiyip biraz şarap içmek için birkaç saate ihtiyacım var. Bir şeyler yiyip çocukları yatırdıktan sonra sekiz buçukta bu konuya dönebilir miyiz?” diyebilir.

Bu anlaşmayı önceden (tetiklenmediğiniz bir zaman) yapmanızı öneririm, böylece o andaki telaşla sadece anlaşmayı hatırlamak yeterli olacaktır. “Aşırı enerji yükü” anlamına gelen bir anahtar kelime ya da işaret belirleyebilir ve bir mola isteği sunabilirsiniz. Anlaşmaya göre, bir taraf mola istediğinde diğer taraf bunu kabul etmelidir. Bunun konudan kaçmak için bir bahane değil, sadece bir mola olduğu anlaşılmalıdır. Kendi tecrübemde, ben duygularımın heyecanına kapıldığım zamanlarda partnerimin mola istemesinden nefret ederdim fakat zamanla, o halin içindeyken durumun faydalı bir şekilde sonuçlanmayacağını öğrendim. Konunun daha sonra ele alınacağını bilmek ve daha sonra deneyimlemek, sürece güveni de sağlar.

İkinci Adım: İç Bakış

Enerji yükünüzü fark edin. Mola sırasında derin düşünme için biraz zaman ayırın. Telefonunuzu ya da e-postalarınızı kontrol etmeyin. Televizyon izlemekle ya da bilgisayar oyunu ile kendinizi oyalamayın. Bunların yerine enerji yükünüze odaklanın ve onun ne yaptığını izleyin. Bedeninizdeki duyular neler? Enerji yükünün yoğunlaştığı yer neresi? Enerji yükünüzü hangi bölgede sıkıyorsunuz? Baskı ya da gerilimi nerede hissediyorsunuz? Enerji yükü ne yapmanızı istiyor? Ses çıkartarak, yürüyerek ya da bir şeyleri iterek enerji boşaltma ihtiyacı duyuyor musunuz? Kendinizi rahatlatma ve sakinleştirme ihtiyacınız var mı?

Enerji yükünüzü tam anlamıyla deneyimleyin, ona sahip çıkın ve onunla arkadaş olun. Eğer mümkünse bedendeki duyularınızı yazın ve örüntünüzün bir parçası olarak onların üzerinde düşünün. Onları karakter yapınız, çakra dengesizliği ya da daha önceki bölümlerde anlatılan ve kendinizde fark ettiğiniz tıkanıklıklar anlamında inceleyin.

Duyularınızı inceleyin. Duygular genellikle tekrarlayan bir konuya sahiptir. Bir kişi belli bir konuya karşı alışkanlık olarak üzülebilir, bir başkası korkar ve bir diğeri çabucak öfkelenebilir. Endişe ya da bıkkınlığa

yatkın olabilir, sık sık incinmiş ya da yalnız hissedebilir, yalnızca kızabilir, belki hissizleşebilirsiniz. Kendinize daha önce ne zaman böyle hissettiğinizi sorun, özellikle çocukluk anılarına bakın. Erkek kardeşiniz sizinle uğraştığı zaman kızarmıydınız? Annenizin size ayıracak vakti olmadığında üzülmü müydünüz?

Korkularınızı inceleyin. Olumlu duygular bir şeye doğru ilerleme girişimiye, “olumsuz” duygular bir şeyden kaçma çabasıdır. Hislerinizin altındaki esas korkular nelerdir? Kaçınmaya çalıştığınız şey nedir? Terkedilmekten, zorlanmaktan, kontrol edilmekten, tuzağa düşmekten, kullanılmaktan, çaresiz kalmak ya da önemsiz olmaktan mı korkuyorsunuz? Karşı çıktığınız ve duygularınızın arkasındaki korkunuzla ilgili yüzeye gelen kelimeleri yazın. Bu korkuların gerçekçi olması gerekmez fakat onlar mevcuttur. Bilinç düzeyinde böyle bir şeyin olmayacağını bilerseniz bile kocanızın sizi terk edeceğinden korkuyor olabilirsiniz.

İnançlarınızı inceleyin. Durumla ilgili kendinize anlattığınız hikâye nedir? Bu hikâyenin içinde inançlarınızı bulacaksınız. Hikâyeden, kontrolü ele almış olması muhtemel inançların sorgulamasına doğru ilerleyin. Eğer kendinize, “O beni hiç dinlemez,” diyorsanız, “kimse beni dinlemiyor” ya da “dinlenmeye layık değilsin” inancının mevcut olup olmadığına bakın. Eğer kendinize, “Bu işe yaramıyor. Asla çalışmayacak,” diyorsanız, bunun hayatınızın diğer alanlarında da işleyen bir inanç olup olmadığını araştırın. Güçsüz olduğunuzu düşündüren inancınız nedir? Eğer harekete geçerseniz ceza alacağınıza mı inanıyorsunuz? Başarısız olacağınıza mı? Kimsenin sizi desteklemeyeceğine mi? Bu inançların farkına varın ve onların sadece inanç olduklarını görün. Onları destekleyecek pek çok kanıtımız olmasına rağmen onlar gerçekte doğru bile değiller.

İhtiyaçlarınızı belirleyin. Esas korkularımızın altında gizli ihtiyaçlarımız yatar. Korkumuz bu ihtiyaçların karşılanmaması ile ilgilidir. Sıklıkla ihtiyaçlarımız tanınmaz bile, bu yüzden ilk adım onları belirlemektir. Bağlantı ihtiyacınız mı var? Saygı? Değer? Destek? Size ihtiyaç duyulması? Birinin size yardım edeceğini, ona güvenebileceğinizi ve size söylenene itimat edebileceğinizi bilmeye mi ihtiyaç duyuyorsunuz? Diğer kişinin yaptıklarına göre değil, kendi sürecinize göre ihtiyaçlarınızı belirleyin. “Benim duygularımı hiç düşünmüyorsun!” demek yerine ihtiyacınızı şu şekilde ifade edin: “Duygularımın senin için önemli olduğunu duymaya ihtiyacım var.” “Hâlâ benimle olmak istediğini bilmeye ihtiyacım var.” “Önemli olduğumu hissetmeye... Konuştuğumda duyulacağımı bilmeye... Sınırlarıma saygı duyulmasına... Takdir edilmeye... Bir takım olduğumuzu bilmeye... İhtiyacım var.”

Üçüncü Adım: Molanızdan Geri Dönün

İşsel çalışmanızı yaptıktan sonra, partnerinizle konuşmak için dönebilirsiniz. Büyük olasılıkla kendinizle, gerçeğinizle ve ihtiyaçlarınızla daha iyi bir bağlantı kurmuş olacaksınız. Sizi tetikleyen unsuru ve sergilediğiniz davranışı kabul edin. “Tartıştığımız zaman kırıcı ve can sıkıcı davrandığının farkındayım.” “Hissettiğim şey için seni suçladığının farkındayım.” “Eleştirildiğim zaman kendimi kapattığının ve soğuk davrandığının farkındayım.” Daha sonra kendinize anlattığınız hikâyeyi, esas hislerinizi ve korkularınızı paylaşabilirsiniz. “Kendime, senin beni artık sevmediğini, hiçbir şeyi doğru düzgün yapamadığımı ve seni hiç memnun edemediğimi söyledim. İncinmiş ve aldatılmış hissettim.” Ve son olarak ihtiyaçlarınızı belirtin: “Aslında ihtiyacım olan, bağlantıda olduğumuzu ve bunun senin için değerli olduğunu duymaktı.” “İhtiyacım olan şey, eleştiriden ziyade yardım istemektir.”

Sonrasında tepkisel davranışınız için özür dileyebilir ve “yeniden inşa etme” teklifinde bulunabilirsiniz. “Seni kırdığım için gerçekten üzgünüm keşke geri alabilsem. Tekrar yapacak olsam aslında korktuğumu ve kırılan hissettiğimi sana söyledim ve beni bırakmayacağını söylemene ihtiyacım olduğunu dile getirebilirdim.”

İdeal olarak, diğer taraf hisleri anladığını onaylayan bir hareket ya da ifadeyle karşılık verebilir. Partneriniz, “Şimdi bunun seni ne kadar korkuttuğunu görüyorum ve sana ne kadar değer verdiğimi ve benim için çok önemli olduğunu sana söylemek istiyorum,” diyebilir.

Taraflardan biri bu süreci tamamladıktan sonra diğeri aynı süreci uygulayabilir. Verilen mola kişinin enerji yükünü idare edilebilir bir seviyeye getirmişse bu aşamayı genellikle en çok tetiklenmiş olan kişinin önce yapmasını isterim.

Yakın ve uzun süreli ilişkilerin hediyelerinden biri de bize kendi örüntülerimizi görme şansı vermesidir. Onların tekrar tekrar tetiklenmesiyle bu örüntülerin aslında içimizdeki bir unsur olduğunu fark eder ve bu farkındalığı ruhumuzun iyileşme ihtiyacında olan noktaları bulmak için kullanabiliriz. Eğer fırtınayı sakinleştirir ve bu süreç içinde partnerimizle bağlantıda kalabilirsek enerji yükünü ve içgörülerini hasat eder, daha derin bir yakınlık ve daha uzun bir beraberlik yaratabiliriz.

bölüm 25

ENERJİ YÜKÜ ve TOPLUM

|||||

*Tutamaz merkez; nesneler dağılmış;
Dünyada sırf anarşi serbest bırakılmış,
Kanla kararmış akıntı başıboş kalmış, her yerde
Masumiyet merasimleri boğulmuş;
En iyileri inançtan yoksunlar tamamen,
En kötüler ateşli şiddetle dopdoluyken.*

WILLIAM BUTLER YEATS (1919)

Bir konferansa, konsere, yürüyüşe, siyasi eyleme, bir kilise ayinine, mahalle toplantısına ya da aile yemeğine katılan insanları düşünürsek, bu tip ortamlarda *grubun enerji yükü* oldukça güçlü bir etki yaratabilir. Bu etki değişimin ya da durgunluğun, yaratımın ya da yıkımın kaynağı olabilir. Eğer bizim enerji yükümüz bir başkasının enerji yükü sebebiyle bile tetikleniyor ya da artıyorsa daha büyük gruplar içinde enerji yükü nasıl davranır?

Bir grubun etki gücünün, o grubu oluşturan bireylerin enerji yükünü tek bir amaçta toplayıp yönlendirmesiyle ilgili olduğunu söyleyebiliriz. Ancak grubun gücü bu amacın iyi ya da kötü olmasıyla tanımlanmaz çünkü iki yön de mümkündür. Katolik Engizisyonu, yüz binlerce masum kadını (ve erkeği) cadılıkla suçlayarak acımasızca yaktı. Hitler'in Nazi Almanyası, son derece yıkıcı insan hakları ihlali ve tarihteki tüm savaşlardan daha büyük bir can kaybı yarattı. Hain IŞİD grubu, savaş travmasından

iyileşememiş enerji yükünün terörizm için nasıl şiddetli bir güç oluşturduğuna günümüzden bir örnektir.

Gruplar ayrıca, sivil haklar hareketi, barış yürüyüşleri, Black Lives Matter [Siyahların Yaşamı Değerlidir]* hareketi, Occupy eylemi, kadın hakları, gay hakları ve çevre koruma gibi durumlarda görüldüğü gibi kâr amacı gütmeyen değişimler de yaratabilir. Esasında, bu şekilde harekete geçmek değerler, siyaset ve toplum için büyük değişimleri yaratmanın tek yolu gibidir; elbette belli bir konuya odaklanmış, başarılı şekilde güdülenmiş grubun enerji yükünü unutmamak gerekir.

Birey olarak enerji yükümüzün akışını nasıl yönlendireceğimizi, onun merkezinde nasıl durabileceğimizi öğrendik. Bu durum gruplar için de geçerlidir. Grup, uyumlu bir organizasyon merkezine, değer ve yöntemlere sahip mi? Eğer cevap olumsuzsa, Yeats'in bölüm başındaki alıntısında bahsettiği gibi merkez dağılır. Bu olduğunda, en çok enerji yüküne sahip olan sahiplenilmemiş, travma geçirmiş ve kızgın bireyler “ateşli şiddetle-riyle” grubu yönetirken, daha az enerji yükü olanlar umudunu ve “inan-cını” kaybeder. Sonuç, tarih boyunca olduğu gibi, felaket olur. Bir yanda nükleer silahlar, doğanın çöküşünün yaklaşması, diğer yanda diktatör ve kışkırtıcı liderlere itaatin mevcut olduğu dünyamızda grupların enerji yükünü anlamak esastır.

Hızla küreselleşen, teknolojik, çevresel olarak sıkıntılı ve aşırı nüfuslu bir dünyada değerler hızla değişirken, merkezin dayanması güç olacaktır. Batı toplumunu bir zamanlar tanımlamış olan imparatorluk rejimi, otoriteye itaat, işbirliği yerine rekabet, insanlar ve gezegenden önce kişisel çıkarlar, bireyleri güçsüz bırakan hiyerarşik yapı gibi değerler, artık dinamik, çeşitlilik içeren, eskiye göre daha bilinçli ve güçlü halka hizmet edemez hale geldi. Eski merkez değişiyor. Merkez artık yerinde kalamıyor.

Ancak yeni hareketlerin tutarlı bir merkez oluşturması zaman alacaktır. Bu hareketlerin ilk çabaları güçsüz, verdikleri mesaj kafa karıştırıcı, amaçları çelişkili görünebilir. Bizler yeni fikirleri değerlendirme süreçlerinde sabırsız davranırız. Eski yapılar işe yaramıyor olsa bile onların fikirleri en azından tanıdıktır ve yeni fikirlerin karmaşık görüşlerinden daha basit görünür. Belirsiz zamanlar olsa da “eskiye dönme” eğilimi yeni hareketin yerleşip gücünü alana kadar geçirdiği hassas zamanlarda her

* ABD’de yaşayan Afro Amerikan kökenli halka karşı uygulanan şiddete karşı kurulmuş sivil toplum hareketi. Kaynak: Wikipedia. (e.n.)

şeyi zorlaştırır. Öte yandan mevcut duruma çok fazla bağlanmış olmak grubun durgunlaşmasına sebep olur.

Buradaki tehlike şudur: Bireylerin sahip olduğu sahiplenilmemiş enerji yükü, onu tanıyıp yönetebilen güçlü bir lider tarafından, vaat edilen sonuçlar zarar verici ya da gerçek dışı olsa bile, etkilenebilir. Sahiplenilmemiş enerji yükü bir kez uyanıp belirli bir yöne doğru harekete geçtiğinde, Hitler ve tarihteki pek çok kötü niyetli diktatörde görüldüğü üzere, onu durdurmak son derece zordur.

Her zamankinden daha fazla ihtiyacımız olan şey, halkın içinden gelen ve kim olduğumuza ve bu gezegende deneyimlenebilecek daha iyi versiyonlarımıza dair imajı bize sunup ilham olabilecek derecede bilgili, etkili liderlerdir. Bir liderin mesajı yerinde olabilir fakat lider, grubun enerji yükünü anlamlı ve etkili bir harekete dökemediği sürece verdiği mesaj yerleşmez. Merkez şekillenmez.

Hatırlamamız gereken nokta şudur: *Enerji yükü mantıklı zihin tarafından yaratılmaz.* Sayılar ya da gerçekler enerji yükü yaratmaz. İklim değişikliği hakkında sayısal bilgiler, intihar saldırısında ölen masum insan sayısının bir şeyleri harekete geçireceğini düşünürüz fakat gerçekte bu nadiren olur. Bunun yerine insanlar bir şey *hissettikleri* zaman ve duyguları onları bir şey *yapmaya* ittiğinde harekete geçerler. Okyanus yüzeyinde süzülen ölü bir çocuğun resmi, dünya üzerinde 65 milyon mültecinin evsiz olduğu bilgisinden daha fazla etki yaratır. Bizler sayılardan ziyade diğer insanların durumuna tepki veririz.

Bu durum, 2016 yılında yapılan Amerika başkanlık seçimlerinde açıkça görülebilir. Hem Bernie Sanders hem de Donald Trump kendilerini takip eden insanların enerji yüklerini kolektif bir şekilde harekete geçirdiler. İkisinin de verdiği mesaj gayet basitti: *Açıkça sürece karşı durdular ve insanların durumla ilgili sahip çıkılmamış enerji yüküne hitap ettiler.* İşsizliğe, sömürüye ve yolsuzluğa karşı bakışları, niyetleri ve çözümleri çok farklı olduğu halde onlara karşı duran bir tavır sergilediler. İfade edilmemiş öfkenin duygusal enerji yüküne başarılı bir şekilde dokundular ve ona bir hedef verdiler. Seçimi etkilemiş başka unsurların olma ihtimaline karşın, Hillary Clinton'un yapıcı mesajı, her ne kadar insanların çoğunluğu onunla aynı fikirde olsa da grup üzerinde onu bitiş çizgisine taşıyacak kadar etkili olmadı.

Grupların Enerji Yüğü Üzerine Teoriler

Grupların enerji yükünü, bilinçli veya bilinçdışı olarak idare ettikleri farklı şekillere ve bu süreçte bireylerin nasıl etkilendiğine bakalım. Bu alanda değerlendirilebilecek birkaç teori mevcut fakat Freud'la başlamayı tercih ediyorum. Bildiğiniz gibi Freud kişiliği üç bölüme ayırır: İlkel benlik, ego, süper ego bizim bilinçdışı dürtülerimizi, yönetici kimliğimizi ve bilincimizi temsil eder.

Freud, kalabalık içinde kimliği belirsiz kalmanın süper egonun kontrol hissini rahatlatarak ilkel benliğin dürtülerini yüzeye çıkardığını iddia eder. Bu durumda kalabalık, aksi halde bastırılmış kalacak olan dürtüleri serbest bırakmak için bir yol sunar.¹ Başka bir deyişle, camları kıran birini gördüğünüz zaman aynı şeyi yapma dürtüsü yüzeye gelir ve sizin bu dürtüleri dizginleyen tarafınızı etkisiz hale getirir. Birdenbire duygularınızı yıkıcı bir hareketle ifade etmekte özgür hissedersiniz.

On dokuzuncu yüzyıl sonlarında Gustave Le Bon, kalabalıklarda meydana gelen üç temel süreci tanımladı: Birleşme, etkileşim, öneri.² Birinci aşama olan birleşme, kişinin kendi bireyselliğini kalabalığın kimliğinde kaybettiği yerdir. Kalabalık ne kadar büyükse bireyin kimliksizliği daha da artar. Bu noktadaki kişi iş yerinde ya da evde asla yapmayacağı davranışları bedel ödmeden yapar. Bağırır ya da çığlık atar, camları kırar ya da küfür eder ve kişisel sorumluluk almaz.

Bu kişiler benzer durumdaki diğer kişilerle temasa geçtiğinde (etkileşim), öncekinden daha kolay bir şekilde etkilenirler, bu durum bağışıklığınız düştüğünde bulaşıcı bir hastalığa daha kolay yakalanmaya benzer. Kendi bireysel benlik hissiyle teması kopan kişiler diğerleriyle temasta olduklarında daha kolay etki altına girerler.

Bu aşamada, bir siyasi mitingde liderin gruptan bir sözü tekrarlama-sını istemesi ya da öfkeli bir eylemcinin camlara taş atması gibi öneriler kalabalığa sunulursa bu önerilerin mantıksal değerlendirme olmaksızın kabul edilme şansı yüksektir. Grup, ne olduğunun farkına bile varmadan öneriler tarafından programlanır ve duygusal enerji yüküyle beslenir. Tam tersine, bireysel seçimle hareket ettiklerini *düşünürler*, bu yüzden insanlar başka biri tarafından kendilerine meydan okunduğunda görüşlerini bu denli hararetle bir şekilde savunurlar.

Olumlu yönden bakacak olursak, bu durum grup enerjisi diyebileceğimiz canlandırıcı bir hâl yaratabilir. Örneğin *kirtan* denilen, birkaç çalgı

aleti ve davulla eşlik edilen ve bir çeşit doğaçlama düet olan adanmışlık müziğini düşünelim. Şarkıların ritmi, müzik yapanlar ve dinleyiciler tarafından durmadan tekrarlandıkça kişisel ego kolektif deneyime teslim olur. Ayrılma yanılsamasından sıyrılır ve ruhsal aydınlanmanın özü olan birliği hissederiz. Kendi olağan benliğimizi aştığımız bir deneyim yaşarız. Bu durum konserler, partiler, toplu yürüyüşler ve ilham verici konuşmalar esnasında da yaşanabilir.

Olumsuz yönü ise aslında bize hizmet etmeyen fikirlere inanmanıza ve tafisi olmayan zararlar vermemize yol açabilir. Grup enerjisi ve ondan kaynaklı tehlike kendi başına etkili olamaz. Ortaya çıkacak davranış, grubun ortak zihnine yerleştirilen fikirlere bağlıdır.

Berkeley Üniversitesi'nde dilbilimci ve aynı zamanda siyasi yorumcu olan George Lakoff, düşünme sürecimizin yüzde 98'inin bilinçdışı alanda oluştuğunu anlatır. Bununla beraber, düşünceler beynin sinirsel devresi içinde, büyük oranda konuştuğumuz dil tarafından tetiklenen fiziksel bir gerçekliğe sahiptir. Tekrarlanan ifadeler nöronları birbirine bağlayıp o düşüncenin ihtimalini yükselterek bu devreyi güçlendirir. Bunu, reklamların akılda kalan küçük ezgiler eşliğinde tekrarlanan cümlelerinden bilirsiniz. Anahtar kelimeleri defalarca duyduğunuz konuşmalar ve siyasi sloganlar da bu şekilde etki eder. Bu yöntem hem iyi hem de kötü niyetli olarak kullanılabilir. Martin Luther King gibi Donald Trump da tekrarlanmanın gücünden faydalandı.

Bu konu, kolektif enerjinin görüldüğü durumlarda grup enerjisinin oluşumu ile ilgili dört maddede özetlenebilir.

- 1. Kümeleşme Teorisi.** Bireyler, kendileriyle benzer fikirde olan kişilerle bir araya gelmekten hoşlanırlar. Bir araya toplanmadan önce hâlihazırda ortak ilgi ya da amaçları vardır ve bu ilgi topluluk içinde güçlenir.

Konferanslar. Hepimiz, konuşmacının etkisinden ziyade koridorlarda yapılan konuşmaların konferansları bu denli canlı kıldığını biliriz. Anlatılan konu bilgisayar, savaş sanatları, alternatif tıp, arabalar, köpekler ya da yoga olabilir; hâlihazırda orada olan ilgi, katılımcıların birbiriyle etkileşimi sonucu canlanır.

Spor karşılaşmaları. Basketbol, beysbol ya da futbol maçlarına katılarak takımınızı desteklemek canlandırıcı bir deneyimdir.

Bireyler katılmadan önce bir taraf seçerler fakat oyunun akışı içerisinde diğer taraftarların etkisiyle enerji yükleri artar. Destekledikleri takımın kazanması ya da kaybetmesi kişilerin de zafer kazanmış ya da yenilmiş hissetmelerine etki eder.

2. Bireysellikten Çıkma Teorisi. Kendi anlam ve amaçlarını kaybetmiş ya da bireyselliklerinden sıyrılmış bireyler grup içine girdiklerinde, daha iyi ya da kötü yönde, yeni bir amaca sahip olurlar.

- *Askeri birlikler.* Askeri birliklere kabul edildikten sonra kişi tıraş olur, üniformasını giyer ve yatakları, kıyafetleri ve davranışları kendisiyle aynı olan kişilerle yaşamaya başlar. Bireysellikten sıyrılan kişinin enerjisi askeri bir hedefe aktarılır ve belki kendisinin bile inanmadığı bir amaç uğruna hayatını riske atar.
- *Çeteler ve teröristler.* İyileşmemiş travma, yıkılan umutlar ve bireysel kimliğin eksikliği, kişiyi bir çeteye ya da IŞİD gibi kötü niyetli bir gruba sürükleyebilir. Çetenin içerisinde, bu kişiler yeni ve ortak bir kimliğe sahip olur ve grubun bir üyesi olarak edindikleri kimliği korumak için her şeyi yapar, hatta korkunç suçlar bile işleyebilirler.

3. Sonradan Oluşan İlke Teorisi. Bu durum, bir topluluğun amacı olmadığı ve biri ona amaç vermek için ortaya çıktığında oluşur. Bu kişi bir diktatör, kötü niyetli bir lider ya da grubun içinden sıyrılan biri olabilir.

- *Siyasi yarışlar.* Bir kişi görüşlerinden emin olmayabilir fakat zamanla liderin ya da konuşmacının fikirlerinden etkilenebilir.
- *Vatanseverlik.* Dış bir tehdide karşı aniden bambaşka bir yurttaşlık ortaya çıkabilir. 2001'de Dünya Ticaret Merkezi'nde yaşanan 9/11 yıkımından sonra Amerikan bayraklarıyla sokaklara akın eden vatandaşlar buna klasik bir örnektir. Savaşlar vatanseverliği canlandırır ve bu farklı enerjiyi tek bir düşman ya da amaç üzerinde aktarır.

4. Sosyal Kimlik Teorisi. Aynı ilgi alanlarına sahip insanları birleştiren kümeleşme teorisinden biraz farklı olan bu teori kişinin önceki kimliğiyle daha fazla ilgilidir.

- *Fanatizm.* Sosyal kimlik fanatizm yaratabilir, bir grup diğerinin varlığına mal olacak şekilde kendi kimliğini güçlendirir. Irkçılık, cinsiyetçilik, homofobi ve yabancı korkusu, kişinin kendi grubunu diğerlerine göre üstün görmesiyle güçlenen birer sosyal kimliktir. “Biz” ve “onlar” arasındaki kutupluluk, enerji yükünü ve sıklıkla baskıyı da artırır.
- *Fanatikliğe direnç.* İlk maddenin tam tersi de doğrudur. Kadınlar, Yahudiler, Hristiyanlar, Paganlar, Kızılderililer, Afrika-lı-Amerikanlar hatta Demokratlar, Cumhuriyetçiler ya da Yeşil Parti üyeleri gibi ortak kimliğe sahip gruplar, gruplarının baskı görmesine karşı savaşmak için bir araya gelirler.
- *Dini eziyet.* Fanatikliğe benzer şekilde, grup kimliği, bazı dini doktrinlere yaptıkları yorumlarla desteklenen ahlaki üstünlük inancını taşır ve bu yüzden aynı inanca sahip olmayan başka bir grubu cezalandırmak ya da küçük düşürmek haklı görülür.

Grup Enerjisini Yükseltme Yolları

Tüm bu bilgileri olumlu değişim yaratmak için nasıl kullanabiliriz? Kendi enerji yükümüze sahip çıkmak, grubun enerjisini düzenlemeye ve yönlendirmeye nasıl yardım eder ve yaşama nasıl katkı sağlar?

- *Olasılıkları uyandırın.* Motivasyon amaçlı konuşmacılar, dinleyenlerde bir olasılık hissi uyandırır, onları sınırlarının dışına çıkarır ve bir çeşit ödül vadederler. Eğer teknikleri işe yararsa bu harika bir hizmet olabilir, teknikler işe yaramadığında bu hayal kırıklığı yaratabilir ve doğrudan aldatıcı olabilir. Bu tekniklerin çoğu katılımcıların sıkı bir takibe uymalarını gerektirir, bu nedenle konuşmacı, insanların konuşmadan sonra harekete geçmeleri için onların enerji yükünü yeteri kadar yükseltmiş olmalıdır.
- *Korku ya da acı uyandırın.* Hepimiz duygusal, finansal, fiziksel ya da ilişkisel alanda acı çekeriz. Bu acının çoğu dışarıdan fark edilmez fakat ona temas edilip çözümler önerildiğinde son derece yüksek bir enerji yükü uyanabilir. Hikâyeler bunu yapmak için en iyi yoldur, onlar konuşmacıyı duygusal bir seviyede ele geçirir.

- *Güdüleyici amaçları vurgulayın.* Bizler hedef odaklı varlıklarız. İnsanlar değerli bir şey tehlikedeysen enerji yüklenirler. Altın Arayışı akımı insanları batıya yönlendirdi. Değerler insanları din ve siyaset yoluyla harekete geçirir. İhtiyaçlar, Direniş hareketi ya da Black Lives Matter hareketinde olduğu gibi grupları harekete geçirir.
- *Güçlendirin.* İnsanlar kendileri olmak, değişim yaratmak ya da baskıya başkaldırmak konusunda yüreklendirilirse, aynı görüşü paylaşanlar gibi güçlerini birleştirirler. Feminist, gay ve insan hakları savunucularının hareketleri baskıya karşı savaşıma güdüsünden güç alır.
- *Yenilik.* Bir şeyin YouTube’da gündeme gelmesini sağlayan unsur nedir? İnsanları yeni bir ürün almaya teşvik eden nedir? Yenilik bir şeyin dikkat çekmesini sağlar bu sebeple insanlar ona dikkat eder ve haberi yayarlar.
- *Mizah ve keyif.* Komedyenlerin dinleyiciler üzerinde büyük bir etkiye sahip olmasının nedeni keyif ve eğlence unsurudur. Sahne sanatçıları ve etkileyici sahne düzenleri izleyicilere keyif verir. İnsanlar her zaman, özellikle de stres ve belirsizlik zamanlarında, keyif ve eğlenceye doğru çekilirler. Siyasi taşlama yapan kişiler bazı insanlar için haber kaynağıdır.

Sonuç olarak, bizim enerji yükümüzü artırdığı için gruplara katılırız. Diğer kişilerden güç alır ve bu enerjiyi kendi evimize ve yaşantımıza taşıyoruz. Kendi enerji gücümüze sahip çıktığımız sürece diğer kişiler tarafından yönlendirilmez, gruplara olumlu bir sebeple ve bilinçli olarak katılmayı seçeriz; belirsiz davranışların içine sorgulamadan girecek kadar güçsüz olmayız.

Kendi enerji yükümüzü sahiplenir ve ortak bir amaç uğruna diğer insanlarla bir araya gelirsek, dünyayı değiştirebiliriz.

KAPANIŞ



Enerji Yükünü Dolu Dolu Kullanmak

Enerji, varlığınızın yaşayan ve titreşen temelidir, bedeninizin kendini iyileştirme gücü ve doğal bir ilaçtır.

DONNA EDEN

Çalışma gruplarının sonunda herkesin ışıldadığı o anları çok severim. Herkesin yüzüne bakar ve hafta boyunca her birinin nasıl bahçede açan çiçekler gibi farklı anlarda açıldığını anımsarım. Bir saat sonra yorgunluktan yığılacağımı bilsem de bunu görmek bana enerji verir. Enerji yükünün gelgitleri de böyledir.

Ayrıca danışanımın enerji yükünün tam olarak dolup taşıdığı anlarda orada olmaktan hoşlanırım, bu anlar ağlama, hararetle bir öfke ya da kişi kendi benliğine temas ettiğinde gözlerindeki mevcut olma ifadesini içerebilir. Önümdeki varlıktan yayılan enerji odayı doldurur. İlahi olanın karşısında olduğumu bilirim. Benim işimi kutsal yapan budur.

Bir kişinin enerji yüküyle dolduğu anlarda yanında olmak bir hediye. Bize, bu derece enerji dolmamızın başka birini tüketceği öğretildi fakat ben bunun tam tersinin gerçek olduğunu gördüm. Bizler canlandığımızda diğer insanları da canlanmaya davet ederiz. Sadece kendimizle ilgilenmek ve kendisiyle ilgilenen kişilerle birlikte olmak isteriz. Kendini sevmek narsisizm değildir. Gerçekte olduğunuz kişiyle temas halinde olduğunuzda, diğer kişilerin sizi onaylamasına ihtiyaç duymazsınız.

Ancak bunun anlamı enerji yükümüzü olabildiğince yükseltmek değildir. Enerji yükümüz topraklanmadığı zaman işlevselliğini yitirir.

Duygularımızı bilinçdışı şekilde diğer insanlara boşaltıyorsak ya da bir ebeveyn aynı davranışı çocuğuna yapıyorsa enerji yükü gerektiği gibi kullanılamıyor demektir.

Geçmişteki bir acımızın duygusu canlandığı zaman, enerji yükümüz bir hediyeye benzemez. Ona karşı donma tepkisi verdiysek, travma içinde donduysak ya da değişime karşı güçsüz hissettiren şekilde enerjiyi bağlamışsak, enerji yükü bir hediye olamaz. Öte yandan; bu deneyimlerin hepsi iyileşme ve canlılığımızı geri kazanma yolunda birer adımdır.

Sonuç olarak, enerji özgür olmak ister fakat bu vahşi ve çılgın bir özgürlük değildir ya da kaotik ve dağınık bir özgürlük değildir. Tutma dengesi olmadan çok fazla özgürlük, enerji yükünü yoğunlaştırmaz. Enerji yükü amaçsızca dağılır ve bir güç haline gelmez. Çok fazla tutulması da enerji yükünü engeller ve yolculuğunu tamamlayamaz. Onu bağladığımızda enerji yükümüz kullanım dışı kalır ya da etkili şekilde kullanılamaz.

Yolculuk

Hepimiz bir yolculuğu deneyimliyoruz. Seyahat ederken, trafiğe takılmadan ya da engeller olmadan ilerlemek isteriz. Ancak her istediğimiz yöne gidemeyiz, şeritleri ve yoldaki işaretleri takip eder, trafiğe karşı değil onunla beraber akarız. Aynı şekilde, enerjiyle beraber akarsak bizi istediğimiz yere götürür. Bu yolculuğun kendisi varılacak yerdir. Herhangi bir bölümüne ulaştığımızda rahatlarız. Memnun olmuş şekilde bir sonraki yolculuğa kadar dinleniriz.

Bu yolculuğa beden aracımız sayesinde çıkarız. Beden, yolculukta ihtiyacınız olabilecek her şeyle donatılmıştır, yalnızca biraz yakıt ve onu kullanacak birine ihtiyaç duyar. Farkındalık, bu aracın sürücüsüdür. Aracın nereye gideceğine, hızlanıp yavaşlamaya o karar verir ve yoldaki değişikliklere göre aracın yönünü belirler. Ancak farkındalık bedenden ayrı değildir. Bedenin içine kaydedilmiştir. Aracınızı dışardan süremezsiniz, sürücü koltuğunda oturmanız gerekir.

Aracı sürmek hem bilinç hem de enerji gerektirir, sürekli ve tutarlı bir kaynak olmalıdır. Yol açık olduğunda hızlı gitmek ve zor bir alanda yavaşlamak için enerjiyi uygun şekilde uyandırmak isteriz. Bir sonraki varış yerine, dinlenme noktasına, enerji toplayacağımız bir yere ulaşmak için yeterli enerjiye sahip olmak isteriz. Doğru yakıtı kullanmak ve bedeni

iyi durumda tutarak onun gereğinden fazla enerji kullanmasını önlemek isteriz.

Çakralar bu yolculuğun haritası olarak görülebilir. Enerji yükünün her bir çakranın içinden nasıl aktığını anlamak, yaşamın zor anlarında yönünüzü bulmanıza ve gitmek istediğiniz hedefe ilerlemenize yardım eder. Bununla beraber çakralar, enerji azaltan ve artıran merkezler olarak da çalışırlar, ihtiyaca ya da tıkanıklığa göre enerjiyi hızlandırabilir ya da yavaşlatabilirler. Çakralarınızı temizlemek ve dengelemek, farklı işlevler arasında aracınızın vites değiştirmesini sağlar.

Karakter yapımız, içinde bulunduğumuz aracın modelidir. Buna göre, uzun bir araç ya da spor araba olabiliriz. Belki bisiklet, belki de açık kasalı bir kamyonet oluruz. Bu araçların her biri enerjiyi farklı şekillerde kullanır ve kendi faydaları ile yetersiz yönleri vardır. Spor bir araba güzel görünür ama pek pratik değildir. Bisiklet hafif ve hoştur, hava alır ve manzaraya bakarsınız ama fazla ağırlık taşıyamaz. Kamyonet sağlamdır ama çok fazla yakıtı ihtiyaç duyar. Buradaki tek farklılık, karakter yapımızın zamanla değişme olasılığıdır. Genişler ya da hafifler, bedeni sıkılaştırır ya da yumuşatırız.

Yolculuğumuz boyunca, kendimiz olma özgürlüğüne ihtiyaç duyarız. Yolculuğumuzun doğasını ve ona karşı olan tavrımızı seçebilmeliyiz. Başkalarının da bizimle birlikte seyahat etmesini ve yoldaki keyfi olduğu kadar kederi de paylaşımlarını isteriz. Hemen cevap veremediğimiz bir soru bizi gizemin içine bakmaya davet eder. Yolculuk keşiflerle doludur ve asla bitmez.

İnsanlığın da kendi yolculuğu var. Bu evrimsel yolculuğun kendi ilahi potansiyelimizi keşfetmek için yapıldığına inanıyorum. İyileşmek, kendimizi uyandırmak, yoldaki diğer kişilerin iyileşme ve uyanışlarına rehberlik etmek ve torunlarımızın torunlarının değer vereceği muazzam bir dünya yaratmak için buraya geldik. Ben bu dünyaya “yeryüzündeki cennet” diyorum.

Benim “güç sevgisinden, sevginin gücüne”¹ adını verdiğim yolculuğumuz esnasında, insanlığın karşılaştığı inanılmaz zorluklar görüyoruz. Güç ve yetkinin içimizde değil bizim dışımızda olduğunu kabul eden otomatikleşmiş bir dünyada yaşıyoruz. Güce olan sevgimiz kendi güçsüzlüğümüzden ve enerji yükümüzle teması kaybetmiş olmamızdan kaynaklanıyor. Baskı altında olmanın bir iyi yanı varsa o da bizi bireysel ve kolektif bir uyanışa zorlamasıdır. Özgürlüğe doğru ayağa kalkabilmek

için içimizdeki enerji yükünü uyandırmalı ve onu üretici harekete yönlendirmeliyiz, bunu yapmak hem bizim hem de diğer kişilerin çabasını gerektirir.

Canlılıkları uyanmış ve kendi enerji yüküyle temasta olan özgür insanlardan oluşan bir toplum, insanlığın yepyeni bir yönde ilerlemesini sağlayabilir. Enerji yüküyle tam olarak temasta olan insanları yönlendirmek ve onlara boyun eğdirmek mümkün değildir. Onlar çevrelerindeki her şeyi acımasızca tüketmezler, onlar kendileriyle teması kaybetmekten ötürü oluşan boşluğu doldurmaya çalışmazlar. Onlar diğerlerine benzemeye çalışmazlar. Onların her biri İlâhi olanın hayat bulmuş benzersiz ifadeleridir.

Özgür bireylerin oluşturduğu toplumun kendine ait zorlukları vardır. Nasıl birlikte çalışırız? Nasıl birbirimizi dinler ve gerçekten faydalı bir dünya yaratırız? Her bir parçanın çalıştığından emin olarak başlarız, sonra ilişkiler üzerinde çalışıp son olarak gruplar halinde diğer insanlarla birleşiriz.

Enerji yükünüzü hasat etmenin her şeyin ötesindeki nedeni, hayatınızı mümkün olan en geniş şekliyle yaşamak, her şeyi katıksız bir canlılıkla yapmak, zorluklar dahil her andan keyif almaktır. Canlılığımız bizim doğuştan gelen hakkımızdır. Onu tam anlamıyla kucaklamak ve bunu yapan başka insanlarla bir araya gelmek muazzam bir güçtür.

Ve bu gerçekleştiğinde, her şey mümkündür!

Notlar

Bölüm 4

1. Jessie Carney Smith ve Linda T. Wynn, *Freedom Facts and Figures: 400 Years of African American Civil Rights Expression*, Conton, MI: Visible Ink Press, 2009, s. 35.
2. age., s. 58.
3. George Leonard, *The Silent Pulse: A Search for the Perfect Rhythm that Exists in Each of Us*, Layton, UT: Gibbs Smith, 2006, s. 116–18.

Bölüm 5

1. Stanley Keleman, *Embodying Experience: Forming a Personal Life*, Berkeley, CA: Center Press, 1987, s. 9.

Bölüm 7

1. John Pierrakos, *Core Energetics: Developing the Capacity to Love and Heal*, Mendocino, CA: Life Rhythm Publication, 1987, s. 26.

Bölüm 8

1. Ann Adams ve Karin Davidson, *EFT Level 1 Comprehensive Training Resource*, Fulton, CA: Energy Psychology Press, 2011.
2. David Feinstein, Ph.D., “Acupoint Stimulation in Treating Psychological Disorders: Evidence of Efficacy” (Özet), *Review of General Psychology*, 2012. http://www.innersource.net/ep/images/stories/downloads/Acupoint_Stimulation_Research_Review.pdf

Bölüm 9

1. Peter Levine, *Healing Trauma: Restoring the Wisdom of the Body*, Boulder, CO: Sounds True, 2012, s. 9.
2. Stephen Porges, "The Polyvagal Perspective" (Özet).
<http://stephenporges.com/index.php/scientific-articles/scientific-articles/publicationss/3-the-polyvagal-perspective>.

Bölüm 12

1. James W. Prescott, "Body Pleasure and the Origins of Violence," *The Bulletin of the Atomic Scientists*, Kasım 1975, s. 10–20.
<http://www.violence.de/prescott/bulletin/article.html>.

Bölüm 13

1. Ulusal Zihin Sağlığı Enstitüsü: <http://www.nimh.nih.gov/health/statistics/prevalence/any-anxiety-disorder-among-adults.shtml>.
2. Depression and Bipolar Support Alliance: http://www.dbsalliance.org/site/PageServer?pagename=education_statistics_depression.
3. Dünya Sağlık Örgütü: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/>.
4. Dr. Alexander Lowen, *Bioenergetics: The Revolutionary Therapy That Uses the Language of the Body to Heal the Problems of the Mind*, New York: Penguin Books/Arkana, 1975, s. 47.
5. Donna Eden with David Feinstein, *Energy Medicine: Balancing Your Body's Energies for Optimal Health, Joy, and Vitality* (New York: Tarcher, 1998, 2008), s. 59.
6. Alex Korb, *The Upward Spiral: Using Neuroscience to Reverse the Course of Depression One Small Change at a Time*, Oakland, CA: New Harbinger, Publications, 2015.
7. İnançları değiştirme konusunda daha fazla bilgi için: Anodea Judith ve Lion Goodman'ın kitabına bakınız. *Creating on Purpose: The Spiritual Technology of Manifesting through the Chakras*, Boulder, CO: Sounds True, 2012. Lion Goodman'ın internet sitesi: www.transformyourbeliefs.com.

8. Üçüncü çakra ve ailedeki güç dinamikleri hakkında daha fazla bilgi için: Anodea Judith, *Doğulu Beden, Batılı Zihin: Kendinize Giden Bir Yol Olarak Psikoloji ve Çakra Sistemi*, Pingala Yayınları, İstanbul, 2019.

Bölüm 14

1. L. Lanteaume ve Diğ., “Emotion induction after direct intracerebral stimulations of human amygdala,” *Cerebral Cortex* 17, No. 6, Temmuz2007: 1307–13. doi:10.1093/cercor/bhl041. PMID 16880223.
2. Neil R. Carlson, *Physiology of Behavior*, 11. Basım, Londra: Pearson, 2012, s. 608.
3. Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (New York: Bantam, 1995), 24–26
4. Doc Childre, Howard Martin, Deborah Rozman ve Rollin McCraty, *Heart Intelligence: Connecting with the Intuitive Guidance of the Heart*, Kanada: Waterfront Press, 2016, s. 83.
5. age., 79.

Bölüm19

1. Steven Kessler, *The 5 Personality Patterns: Your Guide to Understanding Yourself and Others and Developing Emotional Maturity*, Richmond, CA: Bodhi Tree Press, 2015.

Bölüm24

1. Bkz. Dr. Larry Dossey, *Prayer Is Good Medicine*, San Francisco, CA: Harper, 1994, ya da Dr. Larry Dossey, *Prayer Is Good Medicine: How to Reap the Healing Benefits of Prayer*, San Francisco, CA: Harper, 1997.
2. David Schnarch, *The Passionate Marriage: Keeping Love and Intimacy Alive in Committed Relationships*, New York: Beaufort Books, 1997.
3. Dr. Susan Campbellve John Grey, *Five-Minute Relationship Repair: Quickly Heal Upsets, Deepen Intimacy, and Use Differences to Strengthen Love*, Novato, CA: New World Library, 2015.

Bölüm 25

1. Sigmund Freud, *Group Psychology and the Analysis of the Ego*, New York: Sensory Press, 1921.
2. Gustav Le Bon, *The Crowd: A Study of the Popular Mind*, New York: Macmillan, 1896.

Bölüm26

1. Bu konuda daha fazlası için: Anodea Judith, *The Global Heart Awakens: Humanity's Rite of Passage from the Love of Power to the Power of Love*, San Rafael, CA: Shift Books, 2013.

Teşekkür

Bir kitap yazma ve üretme sürecinde görünmeyen pek çok ele en derin şükranlarımı sunuyorum. Öncelikle, kendilerine ders verdiğimde bana çok şey öğreten öğrenci ve danışanlarımı onurlandırmak isterim. Sizlerle yaptığım yıllar süren çalışmalar sonucunda bu kaynağı geliştirdim, sabrınız için teşekkür ederim.

Yüz yüze çalıştığım ya da çalışmalarını kaynak olarak kullandığım eğitmenlerime teşekkür etmek isterim: Peter Levine, Stanley Keleman, Alexander Lowen, John Pierrakos, Cornelia ve Siegmars Gerken.

Kitaptaki tablo ve resimleri yaratan, yıllardır internet sitelerimi, görselleri hazırlayan, pazarlama ve insanlara ulaşma işlerime yardımcı olan Shanon Dean'e teşekkürlerimi sunarım. Pek çok işimde yardıma koşan ve çok sevdiğim yazı yazma işime vakit ayırmamı mümkün kılan Gianna Carini'nin yardımları paha biçilemez.

Düzeltilmeleri için Sally Mason-Swaab'a ve bu kitabın bir parçası olan yayınevi çalışanları; Reid Tracy'ye kitabın değerini gördüğü için, Riann Bender'a dizgi için, Andrea Monagle'a yaptığı okumalar için, Joan Shapiro'ya düzenleme için ve Barbara LeVan Fisher'a kapak tasarımları için teşekkür ederim.

Ve son olarak yeni bir şey öğrenme arzunuz ve şifalanma sürecine bağlılığınızdan ötürü siz okuyucularıma teşekkür ederim.

Anodea Judith
Ocak, 2018

Yazar Hakkında

Prof. Anodea Judith, şifa, psikoloji, ruhsallık, sosyal değişim ve yoga'nın yanı sıra, çakralar olarak bilinen enerji merkezleri sistemi hakkında sekiz kitabın yazarlığını ya da eş yazarlığını üstlenmiştir. 1987'de yayımlanan ilk kitabı *Wheels of Life* Amerika'da 250.000 adet satılmış, 24 dile çevrilmiştir ve 30 yıl sonra bugün halen yüksek sayıda satılmaktadır. Psikoloji ve insan sağlığı alanlarında yüksek lisans ve doktora yapan ve 500 saatlik yoga eğitimi (E-RYT) alan Judith, psikoloji, mitoloji, sosyoloji, tarih, sistem teorileri ve mistik ruhsallık konularında araştırmalarına devam etmektedir. Yazar, ülkede çakra bilgisi ve sağaltıcı konuları birleştiren alanda ve çakra sisteminin Batı dünyasına tanıtılmasında önde gelen uzmanlardan biridir. Dünyanın çeşitli bölgelerinde eğitimler düzenlemektedir ve çok sayıda konferansa konuşmacı olarak katılmıştır. Ayrıca The Shift Network, Kripalu Yoga Merkezi, New York Opan Center, Omega ve diğer pek çok inziva alanı ve yoga stüdyosunda öğretici olarak hizmet vermektedir.

İnternet Sitesi: <http://www.anodeajudith.com>

ANODEA JUDITH

YAŞAM GÜCÜ

ve

ENERJİ BEDENİ

Hepimiz bazı olay ya da durumlara karşı "dolu" olmanın ne anlama geldiğini biliriz. Bu bir çeşit heyecan, korku, cinsel uyarım ya da rahatsızlık hissi olabilir. Peki, bu enerjiyi, yaratmak istediğimiz davranışlar için nasıl *kullanırız*?

Enerji yükü, bizim içimizde akan temel yaşam gücünün ifadesidir. Bu güç, zorluklar karşındayken, geçmiş yaraları iyileştirirken ve modern hayatın stresiyle başa çıkarken bizim için vazgeçilmezdir. Dahası, kendi yaşam gücümüzde ustalaşıp kendimizi gerçekleştirmenin anahtarıdır.

Elinizdeki kitap, *enerji yükünü*, zihinle bedeni birleştiren güç ve Zihin-Beden şifasındaki eksik kavram olarak ele alıyor ve her geçen gün gelişen Enerji Tıbbı alanına büyük bir katkı sağlıyor. Okuyucuların kendi yaşam güçleri ile temasa geçmelerine ve onu kendi ilişkileri, çocukları, danışanları ve hastalarıyla arasında akan bir güç olarak tanımlamalarına yardım ediyor. "Aşırı enerji yükü" ve "Yetersiz enerji yükü" seviyelerine nasıl ulaştığımızı, enerji boşaltımı ve enerji yüklenmesi egzersizlerinin yardımıyla bu gücü nasıl dengeleyebileceğimizi anlatıyor. Her bölümde temel bilgileri hayata geçirmeye yarayan egzersizler yer alıyor.

Dünya çapında tanınmış eğitmen, bedensel terapist, başarılı bir yazar ve deneyimli bir yoga hocası olan Prof. Anodea Judith, yaşam gücü konusunda ustalaşmanız için tüm bunları ve daha fazlasını çığır açan kitabında sizlere sunuyor. Yıllar boyu verdiği eğitimler ve Zihin-Beden şifasındaki üst düzey çalışmalarından yaratılan bu kitap kendini ve başkalarını şifalandırma alanına yepyeni bir bakış açısı getiriyor.



PINGALA

www.pingalayayinevi.com

@pingalayayinevi

pingalayayin

ISBN: 978-605-69768-2-7



9 786056 976827