

Özdeğer Piramidi Serisi 3. Kitap:



Tükenmişlikten Güce

Kontrol ve Teslimiyet



Özgür Kök



Özdeğer Piramidi Serisi- 3. Kitap:

Tükenmişlikten Güce:

İçindekiler

GİRİŞ: Yorgunluğun Ötesi ve Yeni Bir Başlangıç

- Kendini Tüketme Tuzağı
- 8 Aşamalı Uyanış Formülü

BÖLÜM 1: Tükenişin Anatomisi ve Gizli Kazanımlarımız

1.1. Dünyayı Tek Başına Taşıyanların Yüğü

- Fiziksel ve Zihinsel Tükenmişliğin İşaretleri
- Tükenişin Görünmeyen Sebepleri
 - 1. Değerli Olma İsteği / Vazgeçilmez Olma Arzusu (Gizli Kazanım)
 - 2. Yetersizlik Hissetme Korkusu
 - 3. Yüksek Beklentiler

1.2. Kontrolcü lük: Güven Eksikliğinden Doğan Tuzak

- Kontrolcü lük ve Kaybetme Korkusu
- "Ancak Hasta Olduğumda Dinlenirim" Kuralı
- İnanç mı, Güven mi?
- Sağlamlılığın / Kontrolün Bedelleri

1.3. Rol Karmaşası ve Çatışan Kimlikler

- Baskın Roller
- Rollerde Çeşitlilik
- Çelişen ve Çatışan Roller

1.4. İttirme Oyunu: Kontrollüğün İlişkisel Bedeli

- İlişkisel Döngü
- Suçluluk ve Pasif-Agresif Gerilim

BÖLÜM 2: 8 Aşamalı Uyanış: Tükenmişlikten Çıkış Formülü

2.1. Kendine Dürüst Olmanın Gücü

- Aşama 1: Kendine Yalan Söylemeyi Bırakmak
- Aşama 2: Yarın Değil Bugün, Ertelemekten Vazgeçmek
- Aşama 3: Kendine Verilen Sözleri Tutmak
- Aşama 4: İhmal Tuzağı- Zihnini Atlama Eylemi

2.2. Eylemde Geçme İstikrarı ve Sistematik Toparlanma (Öz Bakım Pratikleri)

- Kendine Zaman Ayırmak
- Enerji Veren Aktiviteler
- Erken Yatmak
- Beslenme
- İyilik Yapmak
- Manevi Huzur
- Ertelenmiş İşleri Tamamlamak
- Aşama 5: Formalizasyon ve Zihnin Matematiği
- Aşama 6: Eylemde İstikrar (Pratiklerini Programlamak)
- Aşama 7: Kimlik ve Rol Bütünleşmesi (Çatışan Rollerini Uzlaştırmak)
- Aşama 8: Görevleri Devretmeyi Öğrenmek (Kontrolcü lükle Baş Etme)

BÖLÜM 3: Daha Yukarıdan Bakmak ve Yeni Bir Yaşam Stratejisi

3.1. Başarının Ötesinde Mutluluğu Aramak

- Zirvedeki Anksiyete
- Gereğinden Fazla Büyümenin Tehlikesi
- Keyif Almayı Bırakmak

3.2. Değişim ve "İhanet" Duygusuyla Baş Etmek

- EGO'nun Direnci
- "Eksik Kalma" Korkusu
- Kibri Bırakmak

3.3. Kontrol ve Teslimiyet

- Kontrol ve Teslimiyet Dengesi
- Kötüyü Beklemek mi Hazırlıklı Olmak mı?
- Hedefimiz: Tükenmeden Önce Yorulmamayı Öğrenmek

BÖLÜM 4: Çözüm Odaklı Eylem Planı (Mini Rehber)

- 6 Pratik Adım
 1. Yalanı Kes
 2. Öz Bakım Sözleşmesi
 3. Devret ve Bırak
 4. Rol Farkındalığı
 5. Duygusal Hesaplama

6. Korku ve Hazırlık Farkı

SONUÇ: Kendinle Barışık Bir Hayat

- Değerin Var Olmanla Alakalı Olduğu Mesajı

Kontrol ve Teslimiyet

GİRİŞ:

Yorgunluğun Ötesi ve Yeni Bir Başlangıç

Sevgili kendini tüketmiş dostum,

Biliyorum, şu an bu satırları okurken omuzlarında görünmez bir yük taşıyor olabilirsin. Sanki bütün dünya senin omuzlarına bindirilmiş gibi... Yorgunluk, belki de artık bedeninin "dur" deme şekli. Kendine kıızıyorsun, "Neden bu kadar yorgunum? Neden bir türlü dinlenemiyorum?" diye. Hayatında belki her şey yolunda gibi görünüyor dışarıdan bakıldığında. İşinde başarılısın, güzel bir ailen var, hedeflerine ulaştın. Ama içindeki o huzursuzluk, o sürekli "daha iyisi olmalı" diyen ses, bir türlü susmak bilmiyor. İşte tam da bu yüzden buradayız.

Bu kitap, sadece "**güçlü ol**" demeyecek sana. Asıl mesele, **güçlüyken mutlu olmayı** ve kendini tüketmeden yaşamayı öğrenmek. Tükenmek, bir zayıflık değil, bunu yönetebilmek yepyeni bir güç stratejisi. Beni bir yol arkadaş olarak gör, desteğimi bu sayfalara sığdırmaya çalıştım. Kendini tüketme tuzağının ardındaki o gizli mekanizmaları, 8 aşamalı uyanış formülü ile adımladım. Sen tükenmeden önce, hayatının direksiyonuna tekrar geçebilirsin. Belki de tükendiğin bu an da bulunduğun yerden nasıl çıkabileceğini birlikte keşfedebiliriz.

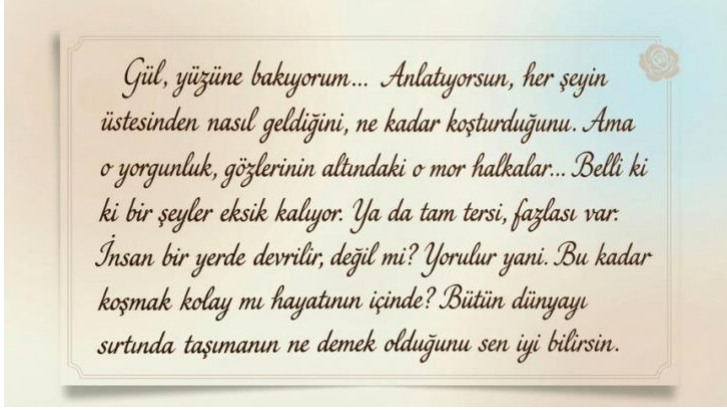
Bu kitapçıkta birlikte, kendi üzerindeki **aşırı yükü**, **kontrolcülüğü** ve bunun getirdiği **tükenmişliği** ele alacağız. Tükenmişliğe yol açan **davranış tuzakları** ve bu tuzaklardan çıkış için gerekli olan **bilgiyi arayacağız, duygusal ve eylemsel stratejileri** samimi ve sistematik hale getirmeye çalışacağız. Emin ol bunu nasıl başarabileceğimizin üzerinde çok fazla düşündüm. Şimdi de birlikte düşünüp değerlendireceğiz.

Anlatım içerisinde bir kurgu oluşturdum. Kurgulanan kişi ismini "Gül" olarak tanıyacağız.

Hikayemiz kişinin yaşadığı fiziksel hastalık ve **aşırı yorgunluk** ile başlayacak. Bu yorgunluk, sadece fiziksel değil, aynı zamanda **zihinsel ve duygusal bir tükeniş ile sonuçlanacak**. Gül başlangıç anımızda, bütün dünyayı sırtında taşımanın yükü altında olacak.

BÖLÜM 1: Tükenişin Anatomisi ve Gizli Kazanımlarımız

1.1. Dünyayı Tek Başına Taşıyanların Yüğü



Hikâyemiz tam da bu noktada başlıyor.

Bir kadının fiziksel ağrılarla, migrenlerle, uykusuzlukla, omuzlara yerleşmiş taş gibi sertlik, nefes almanın bile sanki bir çabaymış gibi hissedilmesi, sürekli geçen bir hayatın içinde çöküş sinyalleri vermesiyle.

Bunlar tükenmişliğin fiziksel işaretleri olsa da **asıl yorgunluk duygusal ve zihinseldi**. Görünmeyen yükü anlatmak daha kolaydı.

Gül de, tıpkı birçok "güçlü" insan gibi, bütün dünyayı sırtında taşıdığını düşünüyordu.

Ev, iş, eş, çocuklar, akrabalar... Herkesin ihtiyacı, beklentisi, sorumluluğu onun üzerinde toplanıyor. Ya da o iliklerine kadar kendini tüm bunlardan sorumlu hissediyordu. Belki de şu cümleleri kuran kişilerden bir tanesi de Gül idi.

"Ben olmasam bu ev yürümez."

"Her şey bana bakıyor."

"Yapmazsam kimse yapmaz."

Gül'ün de muhtemelen hissettikleri bunlardı.

Yıllardır sürekli tetikte yaşayarak geçirmişti zamanını. Her olumsuz olasılık için, içini bir sıkıntı kaplıyor, bırakınca mutlaka bir şeylerin ters gideceğine inanıyordu.

Çoğumuz, Gül gibi, hayatımızda kendimizi her şeye yetişmek zorunda hissederiz. Sabahın erken saatlerinden gecenin geç saatlerine kadar, bir "yapılacaklar" listesinin peşinden koşarız. İş sorumlulukları, ev işleri, çocukların ihtiyaçları, eşin beklentileri,

sosyal etkinlikler. Giderek sıkıştığımızı hissederiz. Bu durum, zamanla sadece fiziksel bir yorgunluk değil, aynı zamanda ruhsal bir tükenişi de beraberinde getirir. Bedenimiz, artık alarm vermeye başlar. Migren atakları, sürekli ağrılar, mide rahatsızlıkları, uyku problemleri, kas tutulmaları, daha sık hastalanmamız. Bunlar, bedenimizin çığlığıdır; **"Dur artık!"** dercesine bize mesaj yollamaya çalışırlar.

Tükenişin Görünmeyen Sebepleri

Tükenmişliği, sadece yoğunluk veya çok iş olduğunu zannedebiliriz. Oysa tükeniş, çoğu zaman yaralarımızdan beslenir.

Gelin bu yaralarımızın neler olabileceğini keşfetmeye çalışalım.

1) Değerli Olma İsteği / Vazgeçilmez Olma Arzusu (Gizli Kazanım)

Gül'ün en büyük gizli kazanımı, vazgeçilmez olma hissiydi.

Bir kişi, kendisini değerli hissetmekte zorlanıyorsa, değeri görevler üzerinden inşa etmeye başlar.

Bu kişi için:

Yardım etmek → Değer görmek
Her şeyi taşımak → Önemsenmek
Bitap düşmek → Kahramanlık
Yetişmek → Onay görmek
Ben olmazsa → Var olmak
Haline gelir.

Bu yüzden Gül yükleri bırakmıyordu.

Yükler acı veriyor, ama aynı zamanda ona **"Ben önemliyim"** duygusunu da sağlıyordu.

Gizli kazanım sinsidir.

Kişi acı çekiyor olabilir, ama o acı onun kimlik kartı hâline geldiği için **bırakmak istemez**.

Eğer her şeyi biz yaparsak ve biz olmasak bir şeyler aksarsa, O zaman vazgeçilmez oluruz. Aranırız, beğeniliriz, onaylanırız. Egomuz sinsî oyunlar içindedir. Sürekli daha fazlasını yapmaya iter, çünkü durduğumuzda, **değersiz hissetme korkusuyla** yüzleşmek istemeyiz.

Değerli olma ihtiyacı farkında bile olmadan sorumlulukların üzerine atlanılmasına neden olur. Bu yükler acı verse bile kişiyi hikâyenin kahramanı yapar.

Bu yüzden yüklerden vazgeçilmez, yükler sayesinde kişi kendini daha değerli hisseder.

2) Yetersizlik Hissetme Korkusu

Gül ne kadar güçlü durursa dursun, içindeki küçük çocuk,
“Yetersizim. Hata yaparsam değer kaybederim.”

Bu çekirdek inanç, kişinin kendi hayatını performans sahnesindeymiş gibi yorar.
Bu çekirdek, kişiyi sürekli daha fazlasını yapmaya iter.

Yetmez, ben yeterli değilim ki diye geriden seslenir.

Her davranış bir sınav, her gün bir yarış, her sonuç bir değerlendirme gibidir. Bunların her biri iç sesler ile denetlenmektedir. Dışarıdan herhangi bir etkiye gerek bile bulunmaz.

Gül,
Dinlenmeyi suç sayıyor,
Hata yapmaktan korkuyor,
Başkasına iş devrederse, bunun başarısızlık olacağına inanıyor,
Mükemmel olmayan hiçbir şeye tahammül edemiyordu.

3) Yüksek Beklentiler

Gül,
Aynı anda her şeye yetişmeli,
Hiçbir şeyi aksatmamalı,
Herkes mutlu olmalı,
Düzen bozulmamalı,
İş mükemmel olmalı,
Ev kusursuz olmalı,
Çocuklar pürüzsüz bir hayata sahip olmalıydı.

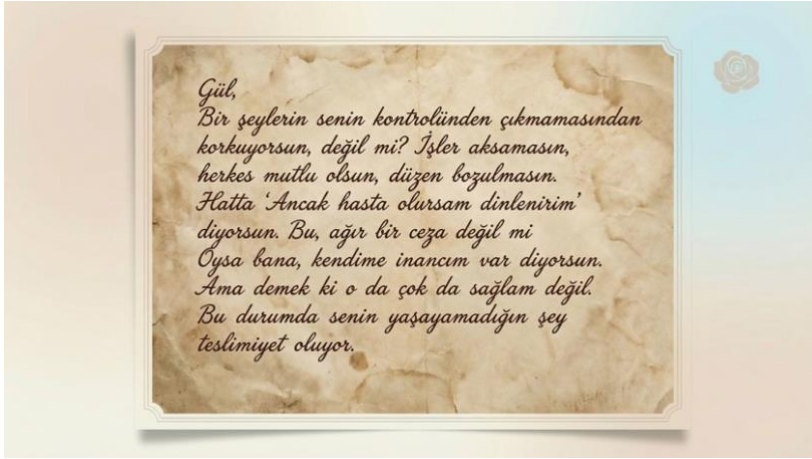
Şu fısıltıları sadece o duyuyordu aslında.

“İyi insan olmanın yolu çok çalışmak ve çok fedakâr olmaktan geçer.”

Bu fısıltının etkisinde kişi, dinlenmek kabul edilemez. Buna hakkı olmadığına inanır.
Bir yanda da daha fazlasını yapması gerektiğini düşündüğü ve yapamadığı için suçluluk hisseder. O, dinlenmeyi hak etmiyordur.

İşin ilginç yanı kendisine açmadığı alanı başkalarına da sunamaz. Başkalarından da çok şey bekler. Sınırını bilmekte zorlanır. Bu iki yönlü de tüketir hem kendinden duyduğu ve karşılayamadığı beklentiler, hem de başkalarından beklediği ama el edemediği beklentiler kişiyi iki cepheden birde yorar ve tüketir.

1.2. Kontrolcü lük: Güven Eksikliğinden Doğan Tuzak



Kontrolcü lük, aslında **güven eksikliğinin** dışavurumudur.

Hem kendimize hem de evrene olan inancımızın zayıflığıyla ilişkilidir.

Kontrol etme ihtiyacının arkasında aynı zamanda **kaybetme korkusu** da bulunur. Eğer kontrol etmezsek, bir şeyleri kolaylıkla kaybedebiliriz.

Kontrolcü lük, bize geçici bir "güvenlik" hissi verir. Sanki her şeyi avucumuzda tutarsak, kötü hiçbir şey olmayacakmış gibi hissederiz. Oysa hayatın en önemli gerçekliklerinden ikisini gözden kaçırırız, değişim ve belirsizlik.

1.2.1- "Ancak Hasta Olduğumda Dinlenirim" Kuralı:

Bu, birçok **güçlü** insanın bilinçaltında taşıdığı üzücü bir kuraldır. Bu kural, tükenmiş insanların DNA'sına kazınmış bir cümledir. Dinlenmeyi hak etmek için hasta olmak, vücudun fiziksel sınırlarına ulaşmak gerekir. Sanki dinlenmek **hakkımız değil de** ancak çöküşün eşiğine geldiğimizde kendimize tanıyabileceğimiz bir **ödölmüş gibi** dir. Bu, kişinin kendine karşı acımasızlığının ve sınır tanımayan fedakarlığının bir göstergesidir.

Gül için de durum farklı değildi,
Hasta olunca → izin var
Sağlıklıyken → çalışma zorunlu
Ağrı varken → devam etmek
Yorgun olunca → kendini suçlama
Durunca → boşluk korkusu hakimdi.

Bunlar Gül'ün kendine karşı uyguladığı **en sert cezalardan birazıydı**.

1.2.2.- İnanç mı, Güven mi? :

Her şeyi yönetme ve kontrol etme arzusu, sadece iş hayatını değil, özel hayatımızı, hatta kendimize ayıracağımız zamanı bile tamamen ele geçirir.

"Dinlenirsem işler aksar",

"Başkaları benim gibi yapamaz",

"Mükemmel olmaz"

gibi düşüncelerle kendimizi sürekli bir koşuşturmacaya sokarız. Korkmaktayız ve kontrolü kaybetme düşüncesinin yarattığı panik ile baş edemiyoruz. Çünkü, değişim ve belirsizlik alince teslimiyeti nasıl kullanacağımızı bilmiyoruz. Ya da en başta dediğim gibi yeterince güçlü değil inancımız.

Asıl gerçek;

Kontrol aslında güvensiz bir çocuğun yetişkin kostümüyle gezişiydi.

Gül kendine güvenmiyor değildi;

Hayata, insanlara, sürece, akışa, işleyişe güvenmekte zorlanıyordu.

"İnancım var ama demek ki çok da sağlam değil ki o teslimiyet olmuyor"

Teslimiyet, somut bir güven eylemidir. Kendimize, başkalarına ve hayatın akışına duyduğumuz güvendir. Kontrolcü zihin, bu teslimiyetin alanını daraltır çünkü güvenmek, belirsizliğe adım atmaktır ve belirsizlik, kontrolcü zihin için en büyük tehdittir.

1.2.3.- Sağlamlılığın / Kontrolün Bedelleri:

Kontrolcü lük, **sağlamlılık** adı ardına saklanır.

"Ben sağlamlıyım, risk almam, her şeyi garantiye alırım" demek bir övünme biçimi olabilir. Ancak bu sağlamlılığın bir bedeli vardır. Hayatın getirdiği akışkanlıktan, spontane keyiflerden ve en önemlisi, iç huzurdan mahrum kalmaktır. Her şeyi %100 kontrol etme çabası, beraberinde %100 yorgunluğu ve %100 kaygıyı getirir. İç huzuruna ulaşmak bu noktada uzak bir hayal haline gelir.

Kaygılı insanlara dikkat edin, genellikle yaşayabilecekleri hiçbir olumsuzluk ihtimali göze alamayan insanlardır. Ama yine de bu sağlamlı yapıları onların rahatlamasına müsaade etmez.

Gelin konuyu bir kez daha derleyelim ve birkaç maddeye evirelim

a, Kişi sürekli tetiktedir. Rahatlayamaz, gergin ve kaygılıdır.

b, Kendine dinlenme izni vermez. Öz Şefkatten yoksun kalır.

c, "Başkası yapamaz" düşüncesi onu yalnızlaştırır. Yardım ve destek alamaz, işleri paylaşmazlar.

d, Hayat spontane olmaktan çıkar, hep diken üstünde yaşanır. Özgün yaşam fırsatları kaçar.

Bu yüzden kontrol, kişinin kendini koruduğunu sandığı ama aslında kendini tükettiği bir kapan haline gelir.

1.3. Rol Karmaşası ve Çatışan Kimlikler:

Gül, hayatında birden çok rolle yaşıyordu:

Anne Gül
Eş Gül
İş insanı Gül
Arkadaş Gül

Gül, senin hayatında kaç tane 'sen' var?
Anne Gül, eş Gül, profesyonel Gül, arkadaş Gül... Hepsi sensin.
Ama sen sanki sadece 'Anne Gül' olmaya takılıp kalmışsın.
Sürekli rolde yaşamak, bize kendimizi unutturur zamanla. Rolümüzü, kendimiz zannetmeye başlarız.
Eğer rollerinden bir tanesinde sıkışır kalırsan, diğer rollerin (farklı yönlerin ve özelliklerin) ve bununla birlikte öz kimliğin kaybolur, geride kalır, bastırılır.

Sırdaş Gül
Çözüm üretici Gül
Aile düzenleyicisi Gül

Ama tüm bu rollerin ortasında hele ki baskın olandan sonra geriye ne kaldıysa, “öz Gül” yavaş yavaş görünmez olmuştur.

1.3.1- Baskın Roller:

Bir rol baskınlaşıp diğer

roller bastırıldığında şunlar gerçekleşir.

Kişi kendisini unutmaya başlar,
Yaşam tek renge döner,
Kimlik daralır,
Kişi sadece tek boyutuyla hayatta kalır,
Duygusal açlık oluşur,
İçte bir isyan birikir.

Gül' de bu hikayemizde, özellikle **anne rolüne** saplanıp kalmıştı.
Bu rol, diğer tüm kimliklerinin nefes alanını daraltmıştı.
Zamanla, öz de olan kendini bulmak daha uzak bir hayal haline gelmişti.

Biz aslında neyi arıyoruz? Bildiklerimizi, kaybettiklerimizi ve henüz farkında olmadığımızı, keşfedilmeyi bekleyen yönlerimizi mi? Düşünün; sadece bir ya da birkaç rol bile, yaşam alanımızı bu kadar daraltabiliyorsa, kaybettiklerimizi ve arayacaklarımızı bulmak için çok fazla fırsatımız olmayabilir.

Kimliğimizin tüm yönlerini kucaklamak sadece bir tanesinden kimlik oluşturmamak doğru olan. Tüm yönlerinizi sahiplenin ve kucaklaya çalışın.

1.3.2- Rollerde Çeşitlilik:

Tüm rollerimiz, aslında kimliğimizin birer parçasıdır ve hayatımızın farklı evrelerini, yönlerini temsil eder. Hiçbir zaman sadece tek bir rol ile var olmayız; yalnızca belirli durumlarda bir rolümüz diğerlerinden öne çıkabilir.

Rolleri, bir takım çalışması gibi düşünmek gerekir: Bazı roller birbirini tamamlar (rneğin; iyi anne, iyi evlat, iyi eş, iyi çalışan, örnek vatandaş). Bazı roller ise aynı anda ortaya çıkamaz (rneğin; kadın ve anne rolleri kimi zaman çakışabilir). Ayrıca, bazı roller hayatımızın farklı alanlarına yayılır: Yaratıcı bir insan, hırslı biri, şefkatli bir anne, kuralcı bir eş, sosyal yönleri güçlü, muzip ve eğlenceli bir arkadaş gibi.

Önemli olan, tüm bu rollerin bizi bütünleyen parçalar olduğunu fark etmek ve hiçbirine gereğinden fazla tutunmadan, dengeyi koruyabilmektir.

1.3.3- Çelişen ve çatışan Roller:

Hayatımızda bazen aynı anda birden fazla rol üstlenmek zorunda kalırız. Örneğin, anne ve babamızın yanında, eşimiz ve çocuğumuzla birlikte olduğumuzda, hangi kimliğimizin öne çıkacağını kestiremeyebiliriz. Özellikle eşimiz işyerimize geldiğinde, evdeki kimliğimiz ile işyerindeki kimliğimiz arasında geçiş yapmakta zorlanabiliriz. Bu tür durumlarda, sadece biz değil, çevremizdekiler de bizi hangi role yerleştirecekleri konusunda kararsız kalabilirler. Böylece, kadın, eş ve anne kimliklerimiz arasında doğru dengeyi bulmak her zaman kolay olmayabilir. Siz de benzer bir karmaşa yaşadıysanız, bunun oldukça yaygın olduğunu bilmelisiniz. Önemli olan, bu rollerin hepsinin sizin bir paranız olduğunu kabul etmek ve her birine gerektiği kadar alan tanıyabilmektir. Kendinize karşı nazik olun ve her rolünüzün size kattıklarını takdir etmeye çalışın.

Kusurlu ve tanımsız rollerimiz, bizi bilinç ve farkındalığın dışına itebilir. Duygusal engellerimiz ve geçmişte yaşadığımız travmalar, hayatımız üzerindeki kontrolümüzü kaybetmemize neden olur. Eğer rol ve kimlik yönlerimiz yeterince desteklenmemişe, güvensizlik nedeniyle geri ekilebiliriz. Tüm bu etkenler bir araya geldiğinde, hayatımızın direksiyonunu kaybetmemiz kaçınılmaz olabilir.

Zaman zaman rollerimiz arasında çatışmalar yaşar, kimliklerimizde çelişkiler hisseder ya da bölünmüş bir kimlik duygusuyla karşılaşabiliriz. Böyle anlarda, hangi rolümüzle hareket edeceğimizi seçmekte zorlanabiliriz. Bu karmaşayı fark etmek ise, dengeyi bulma yolunda atılacak ilk adımdır.

1.4. İttirme Oyunu: Kontrollüğün İlişkisel Bedeli

Gül, farkında olmadan evde bir oyun oynuyordu:
“Ben ittiriyorum, onlar harekete geçiyor.”



Ve döngü yeniden başlar.

Senaryoyu tekrarlayalım mı? Gül, eşinin ve çocuklarının yapması gerekenleri sürekli onlara hatırlatır, hatta çoğu zaman onlar yapmadan kendisi yapar. "Hadi kalk, bunu yap", "Neden yapmadın?", "Ben olmasam hiçbir şey olmaz."

Gül bir şeyler kazandığını düşünüyor ama geçici, Kontrolü elinde tuttu, işlerin aksamadı, kendince düzeni sağladı. Bu nedenle tatmin hissediyor. "Ben hallettim, ben olmazsam..."
Karşı Taraf da kazandığını düşünüyor. Sürekli itildiği için sorumluluk almasına gerek yok. "Nasıl o yapar", "O söylerse yaparım" düşüncesi en rahat hissettiği çocuk modunu destekliyor. Büyümek zor iş, bir sürü bedeli var. Neden olmasın ki? onlara konforlu hissettiren pasif alanı sunayım.

Bu oyunda herkes kaybeder:

Gül, aşırı yüklenmekten tükenir, yorulur, hatta içeride biriken öfkeyle patlama noktasına gelir. Eşi ve çocukları ise, pasif hale getirildikleri için kendi öz yeterliliklerini geliştirme fırsatını kaybederler, sorumluluk almayı öğrenemez ve zamanla Gül'e karşı gizli bir öfke biriktirebilirler.

Gül tükenir. Eş ve çocuklar güçsüzleşir. İlişkide pasif agresif bir gerilim doğar. Evde görünmez bir öfke birikir. Herkes birbirinden uzaklaşır. Ne kadar bilindik bir tablo değil mi burada anlattığım. Pek çoğunuz bir dejavu yaşamışsınız gibi irkilmediniz mi?

Bu kısır döngüyü nasıl kırabiliriz?

Devretmek,
Beklemek,
Güvenmek,
Müdahaleyi azaltmak,
Sabırlı olmak,
Sınır çizmek, gerekir.

Tükeniſe sadece yorgunluk olarak bakmamalıyız.

*Tükeniſ bizim, kendimizden
uzaklaſtıgımızda düſtüğümüz çukur,
kendimizle kurduğı uyumsuz ilişki,
kendimize ihanet etmenin bedeli,
kulağımızı kapattığımız iç sesimizin
çığlığıdır.*

Ve çığlık ne kadar bastırılırsa, beden o kadar yüksek sesle konuşur. Bu somatizasyon bozukluğu dediğimiz, psikolojimizin bedenimize ve sağlımıza olumsuz etkilerinin ortaya çıkmasına neden olur.

BÖLÜM 2: 8 Aşamalı Uyanış: Tükenmişlikten Çıkış Formülü

Tükenmişlik döngüsünü kırmak için, kişinin önce **kendini tüketme tuzağına düşmesini engellemek** gerekir.

Peki, şimdi ne yapacağız? Bu yorgunluk sarmalından nasıl çıkacağız? Biliyorum, bir anda 'her şeyi bırak' demek kolay değil. Ama adım adım, sistematik bir şekilde ilerleyeceğiz. Tıpkı bir merdiveni tırmanır gibi. Her basamak, seni özgürlüğe ve huzura bir adım daha yaklaştıracak. Bu bir formalizasyon, zihninin yeni bir işletim sistemi gibi düşün.

Tükenmişlik döngüsünü kırmak için, sadece "dinlen" demek yetmez. Zihinsel kalıpları, duygusal tepkileri ve davranışsal alışkanlıkları değiştirmek gerekir. Bu, farklı ekollerden beslenen, adım adım bir **"durum tespiti ve eylem planı"** formalizasyonu olacak.

Aşama	Başlık (Özdeyiş)	Temel Odak ve Uygulama Merkezi
1.	Kendine Yalan Söylemeyi Bırakmak	Kendine dürüstlük, duygusal çekirdek kontrolü (Egosal kaçınmanın tespiti).
2.	Yarın Değil Bugün	Anda olma, varolmak. Dinlenmeyi ve eylemi yarına ertelememek.
3.	Kendine Verilen Sözleri Tutmak	Özgüven ve merkez odaklı bakış. Kendine güveni inşa etmek.
4.	İhmal Tuzağı (Zihnin Atlama Eylemi)	Farkındalık. Bilinçli farkındalıkla zihnin atlamasını engellemek, not almak.
5.	Formalizasyon	Bilmek ve mantık. Duygu ve düşüncelerin rastgele değil, bir matematik ve mantıkla çalıştığını kabul etmek.
6.	Eylemde İstikrar	Harekete geçme. Gerekli dinlenme ve öz bakım eylemlerini bilinçli ve düzenli olarak hayata geçirmek.
7.	Kimlik ve Rol Karmaşası	Kişilik ve karakter arasında. Bütün kimlikleri (Anne, eş, profesyonel) bütünleştirmek, tek bir role sıkışıp kalmamak.
8.	Görev İnsanı İttirme ve Kontrolcülük	Sistemik ve dinamik müdahale. İlişkilerdeki "ittirme" döngüsünü ve bunun kontrollüğe olan katkısını fark etmek.

Tablolardan ben pek anlamam fazla bir şeyde öğrenemem. Ama büyük resme şöyle bir göz gezdirmesini severim. O yüzden tablo ile başladım ve şimdi de tane tane devam etmek istiyorum.

2.1. Kendine Dürüst Olmanın Gücü

8 Aşamalı uyanış ve eyleme geçme programı adımlayacağız.

Şimdi başlıyoruz.

Aşama 1: Kendine Yalan Söylemeyi Bırakmak

İlk adım, kendine karşı dürüst olmak. 'Çok yorgun değilim', 'Aslında her şeye yetişiyorum', 'Dinlenmeye ihtiyacım yok', 'Boş duramıyorum' gibi yalanları kendine söylemeyi bırak. EGO sal kaçınma diyelim kendimize söylediğimiz yalanlara. Sorun yokmuş gibi davranarak sorunları ortadan kaldıramayız.

Odak: Kendine dürüstlük, duygusal çekirdeğimizi temiz tutmak.

Uygulama: Gün içinde hissettiklerini duyumsa ve onları kabul et. Yorgunluğu, stresi, mutsuzluğu her ne hissediyorsan anla. Bu senin için gerçek olan bir his ve bunu hissettiğini ilk olarak kabul et. "Evet, yorgunum" veya "Evet, bu durum beni zorluyor" demeye çalış. Bu kabul, değişimin ilk adımıdır. Üstelik eğer mümkün ise bunu sesli olarak söyle, kendi sesini duyabileceğin yükseklikte. Her gün eve geldiğinde veya üstünü değiştirip dinlenmeye geçtiğinde o gün hissettiklerini yakalamaya çalış, bu kendi sesini duymana, kendine dürüst olmana yardım edecek. Giderek gerçek duygularını ve söylediğin yalanlarını daha rahat fark etmeye başlayacaksın.

Örnek: Gül çoğuna en üst modeldeki telefonu alıyor. En pahalı olan modeli, kendi zar zor açılan telefonuna bakıyor ve "çocuklarım için her şeyi yaparım, feda olsun onlara her şey" diyor. İhtiyacını ve diğer taraftaki aşırılığını inkâr ederken bir yanda yalan bir yanda da kendini reddediş var.

Aşama 2: Yarın Değil Bugün, Ertelemekten Vazgeçmek

Soruyor ve diyor ki, nasıl ertelemekten kurtulurum? Yarının olacağını bilmeden, geleceğimize borçlanmanın sebebi ne? Acaba gerçekten istemiyor muyuz yoksa bir inkâr etme durumunu mu yaşamaktayım. Her zaman bir neden bulabiliriz, bir şeyleri ertelemek için. Dün olduğu kadar yarın da burada ve benimle değil. Ancak benim şu anda birtakım ihtiyaçlarım var. Sonra ya da önceden değil.

Peki ya dinlenmeyi sürekli yarına ertelemek? 'Şu iş bitsin dinleneceğim', 'Haftaya hallederim', 'Çocuklar büyüyünce rahatlarım' Bu bir kısır döngü. Bu ilk madde de söylemememiz gereken yalanların bir başka versiyonu. Hayatın kontrolümüzde olan tek anının sadece bugün ve şu andan ibaret olduğunu hatırlamalısın. Anda kal, tek sahip olduğun şey bu an. Anda kalmak geniş bir alanı kaplıyor ama bizi şu an ilgilendiren kısmı kendini onarmak, kendine vermek, kendine iyi davranmak için bu anı kullanmayı öğrenmek. Belki de zamanın yok bir seçenek değil bunu yaratmak zorundayız.

Odak: Anda olmaya ve zamanını kendin için kullanmaya odaklan.

Uygulama: Dinlenmeyi, keyif alacağın aktiviteleri, kendine ayıracağın zamanı "yarına" ertelemek yerine, bugünün ajandana dahil et. Küçük de olsa, 15 dakikalık bir yürüyüş, 5 dakikalık bir nefes egzersizi, hadi kendin için bir demlik çay yap ve bir bardak içip gerisini boş ver. Şimdiki anın değerini fark et. Eylemlerinin büyüklüğü önemli değil bunu unutma. Sana hissettirdiklerine odaklan.

Örnek; Kendimle ilgilenecek hiç zamanım yok, gibi bir kelime ne kadar saçma. Geçen gün bir çilekli milkşeyk alıp yolda içememek için bir bahane bulamadım. Ancak bunu yapmak için sebebim vardı. Canım istiyordu ve beni mutlu edeceğini hissetmişim.

Aşama 3: Kendine Verilen Sözleri Tutmak

Düşünsene, başkalarına verdiğin sözleri tutuyorsun ama kendine verdiğin sözleri hep unutuyorsun. 'Yarın spor yapacağım', 'Bu akşam erken yatacağım' diyorsun ama yapmıyorsun. Kendine olan güvenin nasıl oluşacak o zaman? Özgüvenin temeli, kendine verdiğin sözleri tutmaktır. Kendimize saygı duymamızın ilk şartlarından bir tanesidir belki de kendimize verdiğimiz sözleri tutmak. Sadakatimiz demiştik ya hatırlarsanız. Şeref, gurur veya güvenilirlik. Tutarlılık, kararlılık veya istikrar. Kendimize verdiğimiz sözleri tutamıyorsak korunamaz.

Odak: Özgüven ve merkezinde kalmak

Uygulama: Kendine küçük, ulaşılabilir sözler ver ve bunları istikrarlı bir şekilde yerine getir. Sabah kalktığında ilk olarak güne bir bardak su içerek başlamak, yemeğin üstüne bir Türk kahvesinin şart olması gibi. Bu küçük zaferler, kendine olan inancını güçlendirecek ve daha büyük adımlar atmaya teşvik edecek. Hiçbir adımı küçümseme ve tutamayacağın sözler vermemeye çalış. Motivasyon sağlamak için yaptığımız bu hareket, yeterince güçlenmeden veya hazır olmadan yaptığımızda özgüvenimiz zedeler. Önemli olan önceliğin sözlerini tutmak değil. Tutamayacağın sözler vermemek. Sonraki işin söz verdiğin taktirde de bir bahaneye sığınmadan yapmaya çalışmak.

Örnek: İlk önce sabah kahvemi içerim. Ona göre kalkarım. Ondan önce hiçbir şey onun yerini almaz eğer durum ölüm kalım meselesi değilse, bu böyledir ve sabahım böyle başlar. Olağandışı bir işim ve planım yoksa standart koşullarda ışığı söndürüp yağa girerim...

Aşama 4: İhmal Tuzağı- Zihninin Atlama Eylemi

Zihnimiz çok kurnazdır. Sürekli bize 'Sen güçlüsün, halledersin' der. Ama bazen de 'Bunu yapmasan da olur, sonra yaparsın' diye atlama yapar. İşte bu 'ihmal tuzağı'. Beynin o anki konfor arayışı seni tuzağa düşürür. Önemli bir şeyi ihmal ettiğinde bunun sonuçları olur. Tıpkı bir sınavda bir soruyu atlamak gibi. Önemsememek, gözden kaçırmak, küçümsemek...

Odak: Bilincinde ol.

Uygulama: Önemli olanları, özellikle de kendine iyi gelecek şeyleri (dinlenme, öz bakım gibi...) gözden kaçırmamak için yazılı bir liste tut. En azından bu liste senin zihnindeki anayasa maddesi gibi kesin ve net olsun. Zihnin "boş ver" dediği anlarda, bu listeyi kontrol et ve bilinçli bir seçim yap. Kuralına aykırı kandırmacalara duy demeye çalış. Not almak, zihnin atlama eylemini engellemenin en pratik yoludur. Ya da gün sonlarında kendine hesap vermek de bir başka otomatik düşünceleri hizaya çekme aracı olabilir.

Örnek: Çöp atmaya apartmanın önüne inerken bile temiz ve düzenli giyin. Saçların tüllü veya yağlanmış şekilde dışarıya çıkma, kendini iyi hissettiğin her an, öz güvenin gelişir. Asla ter kokma, dişlerin hep bakımlı olsun...

2.2. Eylemde Geçme İstikrarı ve Sistematik Toparlanma (Öz Bakım Pratikleri)

Tükenmemek, sadece işi bırakmak değil, aynı zamanda **enerjiyi yenileyecek** eylemleri bilinçli olarak programa dahil etmektir. Yapmamız gerekenin bir kısmı yıkıntıyı kaldırmak iken diğer kısmı ise kaynaklarımızı arttırmaktır. Duygusal ve ruhsal kaynaklarımız, kendini yeniden şarj etme mekanizmalarını içerir:

Kendine Zaman Ayırmak: Planlı bir şekilde sadece kendinle kalmak.

Enerji Veren Aktiviteler: Spor yapmak, müzik dinlemek, dans etmek, kitap okumak, yürüyüşe çıkmak.

Erken Yatmak: Fiziksel iyileşme ve zihinsel dinlenme için biyolojik ritme saygı göstermek.

Beslenme: Bedenimizi yormayacak ve yenileyecek sağlıklı bir beslenme programı oluşturmak.

Sevdiğin Şeylerle İlgilenmek: Sanat, hobi veya keyif veren diğer faaliyetlerle meşgul olmak.

İyilik yapmak: İyilik yapmak insanı ruhsal ve duygusal yönden besler, tek koşul bunu beklentisiz ve aşırıktan uzak yapmak.

Manevi huzur: İhmal edilmiş değerlerimiz ve inanç sistemimiz, suçluluğumuzu artırır. Ancak unutmayın ki inanç manevi ve ruhsal enerjinin yakıtıdır. Bu kaynağımızı ihmal edersek en önemli desteğimizi de yok saymış oluruz.

Ertelenmiş işleri tamamlamak: Birikmiş her iş enerjimizi tüketirken, tamamlanan her parça gücümüzü yükseltir. Depomuzu doldurmanın yollarından bir tanesi de işleri tamamlamaktır.

Kendimize ödülleri vermek: bir hamburger veya bir çay ısmarlayın kendinize. Yana söyle on beş dakika ayaklarınızı uzatıp gökyüzünü seyredin." Bunu hak etmek için ne yaptım" diye düşünmeyin kendinize vereceğiniz hediyeler ve ödüller vermeniz için hiçbir nedene ve gerekçeye ihtiyacınız yok.

Hayatımıza, evimize ve çevremize çekidüzen verin: Temiz ve düzenli olun, derleyin toplayın karışık bir şey kalmasın etrafınızda. Raflarınız çekmeceleriniz masanız, yatağınız düzenli olsun. Hayatınızın nasıl kendiliğinden başka bir rotaya girdiğine siz bile şaşıracaksınız.

En önemlisi de bu ve bunlar gibi basit önerileri hafife almayın. Enerjimizi tüketen ve bizi güçsüz bırakan şeylerin bu kadar basit konulardan kaynaklandığını unutmayın. Bugün küçümsediğiniz noktalar zaman içerisinde sizden çok fazla şeyi eksiltir.

Aşama 5: Formalizasyon ve Zihnin Matematiği

Hayat bir matematik gibidir, Gül.

Duyguların, düşüncelerin, eylemlerin rastgele değil, belirli bir formüle göre çalışır. Bir şey eksikse, sonuç değişir. Tıpkı bir kek tarifindeki eksik yumurta gibi. Duygusal çıkarımlarını mantıkla kontrol etmeyi öğrenmelisin.

Neden böyle hissediyorum?' diye sormak, formüldeki eksik parçayı bulmaktır.

Hissedilen, bunun tanımı, bunun yorumlaması ve kavrayış, sonunda hissedilen olarak temize çekilir duygu ve düşünceler.

Odak: Bilinci güçlendirmek.

Uygulama: Bir problemle veya yoğun bir duyguyla karşılaştığında, otomatik tepki vermek yerine dur ve düşün.

Bu durumun bana hissettirdiği şey ne?

Bunun mantıksal açıklaması ne olabilir?

Hangi eylemlerim bu sonuca yol açtı?

gibi sorularla zihninin formülünü çözmeye çalış. Unutma ki duygularımız geçmişten etkilenir düşüncelerimiz ise kalıplar arasında sıkışabilir. Her ikisini de bugün olduğumuz gerçek kişi olarak yeniden gözden geçirmemiz gerekir.

Örnek: Aşırı öfkelenmiş bir durumda, öfkem gerçektir. Ancak öfke bir çıktı duygudur, alarmdır. Bunu alıp kabullenir ancak sormam lazım. Kaynak duygusu, sebebi, etkisi ve benim tepkimin gözden geçirmem lazım mı? Kesinlikle gerekli, çünkü kırıldığım için öfkeli olabilirim. Kırılmış olmam bir travmamın tetiklenmesinde doğmuş olabilir. Bu ve benzeri durumlara karşı psikolojik ve duygusal dayanıklılığımı fark edebilirim. Tepkimin o an yaşanan etki ile eş, verdiğim tepkinin ise uygunluk düzeni sorgulayabilirim. Tüm bu süreç beni kendimi tanımaya götürür. Ve ancak gerekli analizi yaparak sağlanabilir. Yoksa dürtüsel veya tepkisel geçişten ibaret kalır.

Aşama 6: Eylemde İstikrar (Pratiklerini Programlamak)

Tükenmemek, sadece aşırıya kaçan işleri bırakmak değildir. Tüketim deki israfı önlem madalyonun bir tek yüzüdür. Madalyonun diğer yüzünde ise, aynı zamanda enerjiyi yenileyecek eylemleri bilinçli olarak hayatına dahil etmek bulunur. Tıpkı telefonunu şarj ettiğin gibi, kendini de şarj etmelisin. Ve bunu bir görev gibi değil, kendine yapmak zorunda olduğun yatırım gibi görmelisin. Nasıl telefonunu her gün dolduruyorsan, nasıl her gün yemek yemeye devam ediyorsan, nasıl ki gideceğin mesafeye göre depona benzin koymaktaysan. Yeterli kaynak ve motivasyona sahip olmak ve bunu düzenli sürdürmek zorundasın. Ne zaman ki tüketimin, beslenmenin üzerinde devam ediyorsa, o zamanki kaynaklarını tüketmekte ve depoların bir gün mutlaka boşalacak.

Odak: Harekete geçme

Uygulama: Kendini yeniden şarj etme mekanizmalarını haftalık planına dahil et. Bu, rastgele değil, planlı ve istikrarlı bir eylem olmalı. Bu seçimler sana uygun olmalı. Her kişi için aynı plan ve program geçerli değildir. İlgini çeken, seni mutlu eden, uyguladığında enerjinin yükseldiği şeyleri keşfetmeye çalış. Ezberden ve taklitten kaçın. Deneyerek bulabilirsin ve dunları hissederek yakalayabilirsin.

Kendine Zaman Ayırmak: Her gün 30 dakika, sadece kendinle kalmak. Meditasyon, nefes egzersizleri, sessizlik veya her ne ise zamanla bu 30 dakikayı sahiplenecek sana özel şeyleri arıyoruz. Bu hiçbir şey yapmadan oturmak dahi olabilir.

Enerji Veren Aktiviteler: Spor yapmak, dans etmek, müzik dinlemek, yürüyüşe çıkmak. Bedensel hareket içeren fiziksel eylem gerektiren her şey olabilir. Nabzınız hafif yükselsin, kan dolaşımınızın hareketlendiğini ve belirli kaslarınızın hareket ettiğini hissedin.

Erken Yatmak: Fiziksel iyileşme ve zihinsel dinlenme için biyolojik ritmine saygı göstermek. Yeterli ve kaliteli uyku, tükenmişliğin panzehridir. Sadece yeterli uykuda ibaret değildir dinlenmek. Yatma saati, uyku süresi, uyku kalitesi, uykudan önceki iki saat ve uyandıktan sonraki ilk 1 saati de bununla beraber ele almak yerinde olur.

Sevdiğin Şeylerle İlgilenmek: Uzun zamandır ertelediğin bir hobi, bir kitap, bir film... Keyif veren faaliyetlere zaman ayırmak, ruhunu besler. Kendi dünyaları olan insanlar daha mutlu genç ve dinamik kalırlar. Ancak yaşama heyecanımız azaldığında, ilgi alanlarımız daralır veya tam tersi ilgi alanlarımız daraldığında hayat enerjimiz eksilir.

Aşama 7: Kimlik ve Rol Bütünleşmesi (Çatışan Rollerini Uzlaştırmak)

Hayatında birçok rolün var, Gül. Anne, eş, profesyonel iş insanı, evlat, kardeş... Bunların hepsi sensin, sadece biri değil. Birine aşırı odaklanmak, diğerlerini bastırır ve seni eksik hissettirir. Bütün kimliklerini bir araya getirmelisin, tek bir rolde sıkışıp kalmamalısın. Hepsinin bir bütünün parçası olduğunu hatırla.

Odak: Şemaları ve bunları fark etme düzeyin

Uygulama: Farklı rollerin sana neler kattığını ve hangi anlarda hangi rolün öne çıktığını gözlemler. Hiçbir rolün gerçek seni tam olarak tanımlamadığını, hepsinin senin bir parçan olduğunu kabul et. Rollerini bilinçli şekilde dengelemeye çalış. Unutma rollerinin her biri seni kendisine çağırarak ve tüm odağını senden isteyecek.

Örnek: İşten çıktığında kendine kısa bir süre ayır kendinle ilgilen, eve geldiğinde profesyonel iş insanı rolünden çıkarak anne olduğunu bil, eşinin karşısına geçtiğinde ne annesin ne çocuk ne de bir iş insanısın, eş olarak ilişkide olman gereken kişi ol. En önemlisi hangi rolde olursan ol önce kendin ol.

Aşama 8: Görevleri Devretmeyi Öğrenmek (Kontrolcü lükle Baş Etme)

O itme oyunu var ya, Gül... İşte onu bırakmalıyız. Herkesin kendi sorumluluğunu almasına izin vermelisin. Bu, onların da büyümesi, senin de hafiflemen demek. Kontrolcülük bir süre sana güç vermiş gibi görünse de uzun vadede seni tüketir. Devretmek ve güvenmek, zayıflık değil, yepyeni bir güç biçimidir.

Ödak: Sistemik ol, Kontrol ilk olarak kendini kontrol edebilmektir, bunu hatırla.

Uygulama: Evde veya işte devredilebilecek görevleri belirle. Bu görevleri başkalarına açıkça delege et ve sonra geriye çekil. Mükemmel yapılmasını bekleme. Bırak, başkaları kendi yollarını bulsun. İlk başta zorlanacaksın, kontrol etme dürtüsü gelecek. Ama zamanla, devretmenin hem seni hem de etrafındakileri özgürleştirdiğini göreceksin.

Örnek: Bir başka sınavın iş yerinde olacak. Tam olmasını isteyeceksin işlerin. Kusursuz ve eksiksiz. Ancak hata yapacaklar, kusurlu ve eksik olacak bazı şeyler. O an da kendine 2 soru sormanı istiyorum. Yanlış kişi ile mi çalışıyorum? Benim kadar iyi olmasını mı istiyorum?

Görev veriyorsanız sorumluluk sizdedir. Unutmayın, kontrol etmek ve denetlemekle mükellefsiniz. Kişi görevini yapmıyorsa o zaman ne yapman gerektiğini biliyorsun. Eğer sorumluluk vermiş ise, yetkiyi de verdiğini ve bunun karşılığında hak ettiği karşılığını da aldığını varsayıyorum. Yine de bir anlaşmadır bu çerçevesini çizmek gerekir. Ne beklendiği ne şekilde beklendiği ne kadar beklendiği, firesi, artı eksi tolerans seviyeleri... Yani iş görev yetki ve bedel tanımlanmalıdır. Bakkal dükkânı bile işletiyor olursanız olun, profesyonel olun. İş dünyası kural disiplin ve rutinlerle işler. Kimse sizin kafanızdaki kişi olmak zorunda da değil, sizi tahmin etmek mecburiyetinde de. Beklentileriniz eğer aşırı unutmayın bunu size kimse veremeyecektir. Ya da aşırı bedeller ödemek zorunda kalacaksınız. Bu durumda yeterli gerekli ve makul gibi kavramlar artık gündeminize girmek zorunda.

Dip Not
Her şey Değil Ama Çok Şey;
Teslimiyet ve Güven İnşası

Teslimiyet, **kaderle barışık olmak** ve her şeyi **akışına bırakabilmektir**. Bu, **güven problemi** yaşayan insanlar için en zorlayıcı adımdır. Teslimiyetin önündeki engelleri sorgularsak. Yaralı olmak, ümitsizlik, inancın zayıflığı veya korkuların fazlalığı. Çözüm, **kendine güveni** yeniden inşa etmektir. Kendine güvenin inşası ise **kendine verilen sözleri tutmakla** başlar. Bu da bizi ilk kitabı özgüvenin inşası kitabındaki ilgili bölüme geri döndürür.

BÖLÜM 3: Daha Yukarıdan Bakmak ve Yeni Bir Yaşam Stratejisi

Şimdi başladığın yerde değilsin, yıllar geçti ve bir noktaya geldin, sen yetersiz de bulsan bu böyle. Biraz da yukarıdan bakalım hayata, Gül. Tıpkı bir kuş gibi. Uçuşa geçtik. Bütün bu koşturmacanın, başarıların, kaygıların üstüne çıktık. Çünkü biliyorum, sen çok başarılısın. Ama aynı oranda mutlu değilsin. Korkuların var, kaygıların var. Panik atak yaşıyorsun, anksiyete yaşıyorsun... geçmiş hayatından tamamen bağımsız güçlü, olabileceğin en güçlü noktadın başarılarınla. Ama şunu anlayamıyorsun, ben niye bunca kaygıyı yaşıyorum?

Ya da
Diyelim ki,
hayatın başındasın Gül.
Henüz, yol almadın.
Şu an geleceğine mi bakıyorsun
acaba. Bugün yapamadıkların için,
eksik yeteriz ve güvensiz mi
hissediyorsun. Korkuyorsun ve
öfkелisin belki. Onu da
konuşacağız, ama şimdi değil.
Şimdi biraz daha ilerisine
bakacağız yolculuğun.

Bir de bu anda aklıma şu geldi. Bu kitapçıklarda yazılan tüm yazılar güzel ve hoştur ama unutma, üstünüze göre biçilmiş tam oturan özel bir takım elbise olmayacaktır. S, M, L, XL, XXL olabilir. Bazen üstünüze tam oturur, bazen bol ya da dar gelebilir.

3.1. Başarının Ötesinde Mutluluğu Aramak

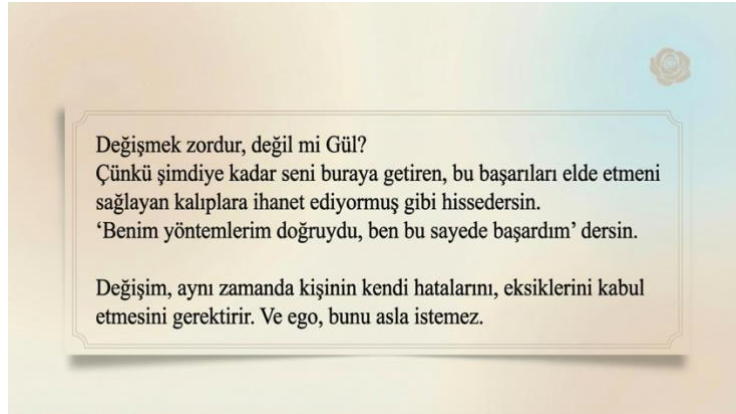
Gül'ün durumu, modern dünyanın bir paradoksunu yansıtır. Maddi başarı, statü ve dışsal onay, çoğu zaman kalıcı içsel huzur ve mutluluk getirmez. Hatta tam tersine, bu başarıların zirvesinde, bir boşluk, bir kaygı veya bir tükenmişlik hissi yaşanabilir.

Bu yanlış anlaşılmasın. Bahsettiğim şey; Başarı, statü, maddiyat önemsizdir demek değil. Tabi ki hayatlarımıza çok fazla şey getirir. Ulaştıklarımız her şeyi kapatmaya yetmez bazen, telefı etmez ya da ödediğin bellere değmez.

- **Zirvedeki Anksiyete:** Gül, tüm sahip olduklarının farkında ama idrakinde değildir. Maddi, sosyal ve duygusal kazanımlarını, bunların eksik olduğu yıllardan ve kendi acı çeken geçmişinden olabildiğince uzağa taşımak için hala var gücü ile mücadele etmektedir. En iyi halindedir aslında şu ana kadar olabildiği. İşte bu an **“başarının zirvesindeki anksiyete yaşama paradoksu”** **“kaybetme** korkusu anıdır. Her şey bu anı yaşamak için yapılmış, tüm bedeller bunu gerçekleştirmek için ödenmiştir. Çok zor elde edilmiştir zirve. “Hadi baştan başla” dense, asla bu kadar yolu bir daha almayacağından korkmaya başlar. Sahip olduklarının onu zirvede tutmaya yetmeyeceğinden, bunlardan eksik kalarak geçmişe dönmekten, yüne güçsüz veya çaresiz hissetmekten...
- **Son Durak:** "Her şeye sahibim ama neden mutlu değilim?" sorusu, birçok başarılı insanın dile getirdiği bir çılgıktır. Bu durum, başarıyı bir "hedef" olarak gören zihnin yanılgısından kaynaklanır. Başarı, sadece bir durak noktasıdır, bir araçtır. Mutluluk ise bir yolculuk, bir varoluş biçimi. Eğer son durak olarak tanımlamış iseniz ve varmış olmanın her şeyi sonlandıracağına inanmaktaysanız. Büyük bir hayal kırıklığı ile anlamsızlık ve ne yapacağınızı bilememek arasında kaybolup gideceksiniz demektir.

- **Gereğinden Fazla Büyümenin Tehlikesi:** Bir zamanlar küçük, sevimli bir köfteci düşünün. Lezzetiyle ünlü, samimi bir yer. Ama sahibi "daha büyük olmalıyım, daha çok kazanmalıyım" diyerek şubeler açar, büyür, kurumsallaşır. Bir süre sonra bakar ki, eski keyfi, eski samimiyeti kalmamış. Sürekli yöneticilik, sürekli kontrol, kurduğu sistemin en ağır işçisi haline gelmiş... Belki daha çok para kazanır ama eski tadı, o içindeki keyfi kaybeder. Gereğinden fazla büyümesiyle işi ve sahip oldukları, onun kendinden daha büyük hale gelmiştir. Ve eserin altında ezilmeye başlar. Bunun yükünün, bunun gücünün ve artık ona hiç benzemeyen yeni dünyasının yabancısıdır.
- **Keyif Almayı Bırakmak:** Kontrolcü ve başarılı insan, zamanla yaptığı işlerden keyif almayı bırakabilir. Her şey bir göreve, yapılması gerekene dönüşür. Hobi olarak başladığı şeyler bile bir başarı baskısı altında ezilir. "En iyisini yapmalıyım", "Bir şeyler üretmeliyim" düşüncesi, o saf keyfi yok eder. Oysa keyif, tükenmişliğin panzehridir. Anlamın kaybı ya da yanlış tanımlı neticesinde yaşamaktan keyif almayı bir türlü öğrenmeyerek, anlamımızı keşfedemeden hayatımız geçip gider.

3.2. Değişim ve "İhanet" Duygusuyla Baş Etmek



Değişim, her insan için zorlayıcıdır. Özellikle de mevcut sistemiyle başarılı olmuş kişiler için. Ya başarısız olmuş kişiler için durum farklı mıdır? Aslına bakarsanız onlarda kalıplarına ihanet etmezler. Kalıplarının doğru geri kalan her şeyin yanlış olduğunu ispat etmek isterler.

- **Ego Neden Değişime Direnir:** Ego, konfor alanını, bildiği yöntemleri ve başarı getiren kalıpları bırakmak istemez. Değişim, egonun "Ben hatalıydım, eksiktim" demesini gerektirir. Bu, ego için bir yenilgidir. Oysa gerçek güç, hatalarını kabul edip gelişebilmektedir. Bu konuyu 1. Kitapta utanç başlığı altında da detaylı inceledik biliyorsunuz. Doğrumuz da yanlışımız gibi egomuzun sahiplenme alanında yer alır. Bunlara ihanet ettiğini düşünen aldatıcı benlik, yani egonun biçimsiz GDO'lu hali kendi varlığını korur.
- **"Eksik Kalma" Korkusu ve Mükemmeliyetçilik:** Değişim, kişinin daha az olacağı, eksik kalacağı korkusunu tetikleyebilir. Neticede yetersizlik duygusu en sık ve en yoğun duygulardan bir tanesidir insanların hayatındaki. "Ya eskisi gibi başarılı olamazsam?", "Ya kontrolü bırakırsam her şey dağılırsa?" Bu mükemmeliyetçi düşünceler, değişimin önündeki en büyük engellerdir. Risk almamızın önüne geçer. Risk olmasa bile bizi kalıplar.

- **Kibri Bırakmak: Başarısızlık Değil, Bir Üst Basamağa Tırmanış:** Değişimi, bir başarısızlık değil, bir üst basamağa tırmanış olarak görmek gerekir. Tıpkı bir kelebeğin kozasından çıkması gibi. Koza, onu bir noktaya kadar korur, büyütür. Ama bir yerden sonra, kozayı bırakması, daha büyük bir varoluşa kanat açması gerekir. Bu, bir "kibir" değil, bir "bilgelik" eylemidir. Kibir elindekine tutunmaya iter insanı. Vadesi tamamlanmış her geçmiş anılarda kalmaz ise sırtımızda kambur olarak kalır. Kibir, sırtımızdaki yüküdür. Bizi çirkin göstermesi bir yana, çektiğimiz pek çok duygusal ve ego sal acının da kaynağı haline gelir.
- **Hatalı Benlik ya da Kimlik Algısının Savunulması:** Buraya kadar öğrendik ki, bir biz var bizden içeri ve bir de olduğumuz kişi var bizden beklendiği veya öğretildiği gibi. Bunun korunması gerektiğine inanırız istemsizce ve bunu bizden bekleyenlere karşı vicdani sorumluluk hissederiz. İyi / uslu çocuk, uyumlu yetişkin modlarımız bizi belirli durumlarımıza ve hallerimize bağlar.

3.3. Kontrol ve Teslimiyet

Şimdi asıl mevzuya geliyoruz, Gül. Nedir bu konu?

Tükenmişlikten güce geçmek, sadece ayakta kalmak değil, güçlüyken mutlu olmayı başarmak. Bu, kontrolü tamamen bırakmak değil, kontrolle teslimiyet arasında bir denge bulmaktır. Tıpkı bir dans gibi. Bazen sen öne geçersin, bazen eşin. Ama önemli olan uyumdur. Ne teslimiyet ne de kontrol tek başına dengede kalabilir.

- **Yıkımdan Var Oluşa:** İlk basamak, sadece hayatta kalmak, ayakta kalmaktır. Kontrolcü lük, bize bu ayakta kalma hissini ya da direncini veriyordu. Ama şimdi bir üst basamaktayız. Amacımız, sadece hayatta ve ayakta kalmak değil, Var olmak ve var olurken mutlu olmak. Bu, yaralı olmaktan, ümitsizlikten, korkudan kurtulup, kendini bunlardan kurtarmış bütünlüklü bir varoluşa teslim etmek. Travmalarımızın etkisinden öylece kurtulamayacağımızı biliyoruz. Bir anda bıraktım diyerek bırakılmayacağının da farkındayız. Ancak şimdi yapmamız gereken devam ederken arkamıza bakmamak. Onlar bir süre bizi kovalayacak, korkularımız, ümitsizlik duygusu, yaralarımız ve travmalarımızın can acıtan anıları... Dönüp onları batırmak isteyeceğiz, onlara bırakın beni ve geri dönün diye haykırmak isteyeceğiz. Onlar gelmeye devam edecekler, bizde ilerlemeye devam edeceğiz. Ta ki onlar çok gerilerde kalana kadar bu böyle devam edecek.
- **Kötüyü Beklemek mi, Hazırlıklı Olmak mı? (Alet Çantası):** Kontrolcü insanlar, sürekli kötü bir şey olmasını bekler. Hastalık korkusu, felaket senaryoları... Bu, onları sürekli kaygı içinde tutar. Oysa fark şudur: Kötüyü beklemek, felaketi çağırmaktır. Hazırlıklı olmak ise, akılcı bir tedbirdir. "Çantamda ağırlı kesici var" demek, "Şimdi hastalanacağım" demek değildir. Sadece ihtimallere karşı tedbirli olmaktır. Bu, teslimiyetin bir parçasıdır. Kontrolü bırakıp, olası durumlara karşı alet çantasını hazırlayıp, gerisini akışa bırakmak. Belki her ikisinde de çantana ağırlı kesici ilacı koyarsın ama aralarındaki fark senin zihninde olanlardır. Nasıl düşündüğün ve neye

inandığın sonucu etkiler. Düşüncelerinizi temizlemeye özen göstermeliyiz.

- **Hedefimiz, Tükenmeden Önce Yorulmamayı Öğrenmek:** Asıl hedefimiz budur. Kendimizi bitirmeden, son damlamıza kadar kendimizi sıkmadan, yorgunluk sinyallerini erken fark edip dinlenmeyi öğrenmek. Kendimizi tükettikten sonra bunu fark etmiş olmamızın ne kadar anlamsız olacağını bilsek de zamanında dinlenme veya durma kararını almakta zorluk çekeriz. Bu, kişisel sorumluluk ve öz şefkattir. Öz Şefkat konusuna da daha önce değinmiştik. Ve hala bu konuya hassasiyetle değinmeye devam edeceğiz. Üstelik tükenmeye gelmeden önceki duraksamalara ve dinlenmeler bizim menzilimizi uzatır. Çünkü enerjimizi sonuna kadar tükettiğimizde yenilenme süresi oldukça uzar. Bir başka püf nokta da en zorundan ve en ağır bedeller ile yapmak maharet değildir. Sürekli bunu daha kolay, daha az maliyetle, daha güzel, daha verimli nasıl yaparım gibi soruları iş yapma biçimizin bir parçası haline getirmemiz de oldukça etkilidir.
- **Sonuçta Kontrolü Dengelerken Kendin Olmak:** Bu kitapçığın sana vermek istediği en önemli mesaj.
Sen yeterlisin.
Olduğun gibi.
Başarılarınla da kusurlarınla da.
Kontrolü bırakmak, vazgeçmek değildir.
Kontrolü; hayatın akışına, kendine ve başkalarına güvenerek dengelemek gerçek özgürlüktür.
Bazen kontrol sende olur, bazen hayatın akışında.
Ve ikisi de senin için iyi olandır.
Kimse kontrolün her daim akışa bırakmaktan daha iyi olacağını garanti edemez.
Ve yine hiç kimse her şeyin akışında anlamı ve yaşamı daimî olarak bulmaz.
Bazen biri bazen diğeri olur. Bunu zamanla hissedebilirsin. Ancak her ikisine de eşit mesafede olursan o zaman bunu başarman mümkün olur.

BÖLÜM 4: Çözüm Odaklı Eylem Planı (Mini Rehber)

Şimdi sıra sende, Gül. Bütün bu öğrendiklerimizi, kendi hayatına nasıl entegre edeceksin? İşte sana, hemen bugün başlayabileceğin pratik adımlar. Unutma, küçük adımlar büyük değişimlere yol açar. Olabildiğince basit ve kolay adımlar planlayarak başla. Direnç oluşturmaya neden olamayacak kadar basit olsunlar.

Aşağıdaki maddeler, tükenmişlik döngüsünden çıkış için **kişisel sorumluluğu** ve **bilişsel esnekliği** artıran pratik adımları nasıl oluşturabileceğini örnekler. Sen de kendi adımlarını oluştur ve bir an önce başla.

Kabul Et:

Eylem: Her sabah uyandığında aynaya bak ve kendine "Bugün yorgun muyum? Ne hissediyorum?" diye sor. Her akşam yatmada aynaya bak ve kendine "Bugün nasıl geçti? Ne hissediyorum?" diye sor. Cevabı dürüstçe kabul et. Kendine verdiğin sözleri ciddiye al. "**Yarın dinleneceğim**" yerine "**Bugün dinleneceğim**" de ve bunu samimiyetle uygula.

Örnek: Evet, bugün kendimi biraz yorgun ve gergin hissediyorum. Bu Normal. Yatma saatimi düzenlemeliyim. Ancak şimdi nasıl enerjimi canlandırabilirim. Çok zor bir gündü. Kendimizi fazlasıyla zorladım. Neden kendime bu kadar yüklenmişim ki? Kime, neyi kanıtlamaya çalışıyordum?

2. Öz Bakım Sözleşmesi Yap:

Eylem: Dinlenmeyi, hobi veya spor gibi kendine iyi gelecek bir aktiviteyi haftalık takvimine, iptal edilemez bir randevu gibi ekle.

Örnek: Salı akşamı 20:00-21:00 arası kitap okuma/meditasyon saati. Çarşambaları sinema gecesi yapıp mısır patlatırım. Akşam yemeğinden sonra bir Türk kahvesi standardımdır.

3. Devret ve Kontrolü Bırak:

Eylem: Evde veya işte devredilebilecek 1-2 görevi belirle. Bu görevleri başkalarına (eşine, çocuklarına, iş arkadaşına) delege et ve sonra sonucu kontrol etme dürtüsünden vazgeç. Sorumluluğu verirken onunla ilgili yetkiyi de devret. Sonuçları ve bedellerini kendisinin ödemesi gerektiğini hem sen bil hem de bunu

iş devrettiğin kişiye net olarak ilet. Görev verdiğin insanlara güvenmesini öğren.

Örnek: Eşine "Bu hafta çocukların okuldan alınması sende" dedikten sonrası için müdahale etme. Oradan dondurmacıya mı gidilir? Üstüne montunu giydirmedin mi? gibi müdahalelerden kaçın çünkü, bu durumda kişi düşünme ve karar alma sorumluluğunu terk eder.

4. Rol Farkındalığı Egzersizi:

Eylem: Gün içinde farklı rollerin arasında geçiş yaparken dur ve düşün
Şu an hangi görev rol ve konumdayım? Bu benim hangi parçam? Unutma ki; Hiçbiri, tek başına senin tamamın değildir.

Örnek: İş toplantısından sonra mesaiyi bitirmiş eve doğru yol almaktayken, Şimdi iş yaşamındaki kimliğimi çıkarıyorum, anne/eş kimliğimi giyiyorum diye içinden geçir.

5. Duygusal Hesaplama ve Formalizasyon:

Eylem: Stres, öfke, umut, korku gibi yoğun bir duygu hissettiğinde, durup
Bu duygu hangi düşünceden kaynaklandı?
Bu düşünce hangi inancımdan besleniyor?
Hangi olaylar bu duygumu tetikledi? Diye sor.
Hayatında zorluklar olacak ve sen bu zorlukları sadece olumsuzluk / ihmal tuzağı olarak değerlendirme, ilişkilendirilmesi gereken bir formülün parçası olarak gör.
Eğer sonuç istediğin gibi değilse, formülde eksik veya hatalı bir maddesi vardır, bunu hatırla. Örneğin öz bakım eksikliği, uykusuzluk vd... var demektir. Bunu düzenlemelisin sadece.

Örnek: Kaygılandığında. Bu an da her şeyi kontrol edememe korkum her şeyi bir anda karıştırıyor ve allak bullak oluyorum. Bu kadar strese girmeme neden olan olay neydi? Ne hissettim? Bunu daha önce ne zaman hissetmişim? formüle et.

o

6. Korku ve Hazırlık Arasındaki Farkı Anla:

Eylem: Hastalık veya olumsuzluk korkusu yaşadığında, şu soruyu sor kendine
"Bu bir korku mu, yoksa akılcı bir hazırlık mı?"

Akılcı önlemleri al, ilaç çantası, kontrollerine gitmek gibi ve gerisini teslimiyete bırak Tıbbın çözebileceği her durum için güvencedeyim bunun dışındaki her durum için Allah a sığınırım.

Hazırlıklı olmayı aptallık değil, akılcı bir tedbir olarak kabul et.

Cesaret tedbirsizlik olmak demek değildir. Ama cesur da ol ki, korkuların seni yönetmesin.

Örnek: Hastalık korkusu yerine, C vitamini alarak ve dinlenerek sağlığını destekliyorum. Sağlık kontrollerimi zamanında yaptırıyorum ve kendimi güvende hissediyorum.

SONUÇ:

Kendinle Barışık Bir Hayat

Sevgili yol arkadaşım,

Bu yolculuğun sonuna geldik gibi düşünme, aslında yepyeni bir başlangıcın eşiğindesin. Artık sırtındaki yükleri biraz olsun hafifletmenin, kontrolü bırakıp hayatın akışına güvenmenin, yorgunluktan değil, huzurdan beslenmenin yollarını aramasını biliyorsun. Bunları uygulamayı da geliştireceksin.

Güçlü olmak; sadece ayakta kalmak değil, aynı zamanda kendini dinlemek, kendine şefkat göstermek ve tüm kimliklerinle barışık olmaktır.

Sabırla ve kararlılıkla bu prensipleri hayatına entegre ettiğinde, farkı göreceksin. Daha az yorulacak, daha az kaygılanacak ve en önemlisi hem başarılı hem de mutlu bir hayat sürebileceksin. Bu senin odağının kendine dönmesi ve sorgulamaya başlaman ile ilgili. Biraz zaman, biraz dikkat, biraz da farkına vararak bu hayata sahip çıkmakla ilgili tüm bunlar.

Sen değerlisin.

Ve şunu çok iyi bil ki değer, yaptığın işlerle, üstlendiğin sorumluluklarla değil, sadece var olmanla alakalı. Bunun aksine inandırmak için insanlar seni eleştirecek, suçlayacak ve yönlendirmeye çalışacaklar. Sen şüpheyi kalbinden çıkart. Bunun kırıntısını görürlerse üstüne gelirler.

Yolun açık olsun.