

Öz-Değer Piramidi

İçimizdeki İnışaatın Kılavuzu



Öz-Değer Piramidi:

İçimizdeki İnşaatın Kılavuzu

Giriş-

Öz-Değer Piramidini Tuğla Tuğla Yükseltme Sanatı

Her Şey Hâlâ Mümkün.

Hayatlarımız, ağır yükleriyle birlikte yaşanır. Yıllar ilerledikçe fırsatların bittiğini, hayallerin kaçırıldığını düşünmeye başlarız. Kaçırdığımız nokta ise, **dış dünyanın bizi nereye götürdüğü değil, kendi içimizdeki inşaatın hangi aşamada olduğumuzdur**. Bu kitap, size dışarıdan onay bekleyen, sürekli bir şeyleri kaçıran o kaygılı benliğinizden, **kendi değerinin mühendisi** olan, özgür bir benliğe geçişin haritasını sunmak istiyor.

Öz-değer,

Kimi kişiler için doğuştan veya erken yaşantı dönemlerindeki doğru yaklaşımlarla kişinin kendi gayretlerine bağlı olmaksızın gelişebilir olmasına karşın. (Ki biz bundan bahsetmeyeceğiz, çünkü bu insanlar bu konudan muaf olacaktır, ilgilerini çekmeyecektir.)

Her zaman doğuştan gelen bir şans değildir; Başarmak isteyenler için emek, inanç ve tutarlılıkla **tuğla tuğla yükseltilen** bir piramittir. Bu piramidin zirvesine ulaştığımızda, hayatın bütün yükü hafifler ve her şeyin hâlâ mümkün olduğunu anlarız.

Bölüm I: İç Sesin İzini Sürmek ve Çatışmayı Çözmek

Bu bölüm, benlik inşaatının temel zeminini oluşturur: İçimizdeki gerçek sesi bulmak ve bizi yavaşlatan seslerle yüzleşmek.

1.1. Gürültü ve Fısıltı: İç Sesin Anatomisi

- Travmatik Sesler ve Gerçek Benlik:** Bizi durduran, her şey bir felaketmiş gibi hissettiren kaygı, takıntı, korku ve obsesyon sesleri (travmatik sesler) ile; neşemizi, merakımızı, coşkumuzu ve derin arzularımızı fısıldayan **gerçek iç sesimizi** ayırt etmenin zorluğunu ele alacağız. Birçoğumuz, o ilk sesi (travmatik sesi) hiç de farkına vardan o kadar yüksek dinliyor ki, fısıltıyı duyamaz hale geliyoruz. Bu kısımda kafamızın ardın dönüp duran olumsuz sesler ve tekrarları ele almamız gerekir. Tüten bir soba gibi durmadan zihnimiz koyu dumanlar kaplayacak ve huzursuzluğumuz sıkıntımız giderek hayati, içinden çıkılmaz şekilde bizi rahatsız etmeye başlayacaktır. Bu iç sesler sadece travmalarımızdan da gelmez. Öncesindeki yaşantımızın işitilmiş ve tekrarlanmış dış sesleri de aman ile bizim zihnimizin arkasındaki fısıltılara dönüşür. Örneğin ebeveyn söylemleri; "Çok para helal kazanılmaz", "Bu çocuk da matematiği hiç anlamıyor..." gibi binlerce kalıp cümle ve bunun gerçekliğinin kanıtlanmamış fısıltıları için gelişen inançlar.
- İstemediğini/ İsteddiğini Bilmek: İlk Özgürlük Adımı:** Kendini bulmanın ilk tuğlası, sadece ne istediğini değil, zor olan aynı zamanda **ne istemediğini** netleştirmektir. "Türk Dili okumak istemiyorum" ya da "Bu ilişki beni rahatsız ediyor" gibi net sınırlar koymak, bilinçli bir seçim yapabilen ilk bebek adımlarıdır. Çünkü istemediğimizi tanımlamak çoğu zaman oldukça kolaydır. İşin zor kısmı, ne istediğimizi bulmaktır. Çünkü rahatsızlık kolaylıkla hissedilebilen ve bariz şekilde gerçekleşmiş bir eyleme karşılıktır. Ancak ne

istediğini bilmek, kendini tanımak ve ilerisine kurulan hayalin birleşimi ile tespit edilebilir. Yani efor sarfetmeye ihtiyacı vardır.

- **Kendini İşıtmemek: En Büyük İhanet:** Kendini ısıtmemek, kendi sesine yabancı kalmak, bir başkasının sizi *görmemesi* kadar acı vericidir. Kendi sesini ilk kez duyan birinin yaşadığı şaşkınlık, ne kadar uzun süre **öz-ihanet** içinde yaşadığını ona gösterir. Bu kişinin kendisinden, benliğinden ve özünden uzaklaşmasının sonucudur. Sorgulanmamış hayat yaşanmamıştır söylemi bunu iyi ifade eder. Bir hayat yaşanmıştır belki ama o kişinin gerçekleştirmesi gerekenden farklı hayat çizgileri sürülmüştür. Pek çoğumuz kendimiz için değil başkaları için yaşarız. Bazılarımız başkalarının ahlak, fikir, hayal ve isteklerini kendimizin zannederek onları sahipleniriz. Kimimiz hiç yola çıkma ve kendi yolumuza gitme cesaretini içimizde bulmazken, Bir kısmımız o kadar ağır yaralar alırız ki yolumuzun bir kavşağında kendi yolumuzda saparız. Bunun gibi pek çok daha şekilde kendimiz ihanet edebiliriz.

Ancak benim bahsetmek istediğim bir ihanet türü de şudur;

Ne istemediğimizi biliyoruz,
Ne istediğimizi de biliyoruz diyelim.

İşte bu noktada istediğimizi seçmeyerek / istemediğimize sessi kalarak en büyük ihanetimizi kendimize yaparız.

Bu ihanet, utanç, suçluluk ve değersizliğin en güçlü yakıtı olur. Her bir yanılgımızda kaybolmaya ve kendimizden daha da fazla uzaklaşmaya devam ederiz.

1.2. Tutarsızlık Bataklığı: Bildiğimle, Yaptığının Çatışması

- **Bilişsel Çatışma ve Onay İhtiyacı:** Hayatta sürekli bir **bilgi-eylem tutarsızlığı** içindeyizdir: Doğruyu biliyorum ama yanlış olanı yapıyorum. Bu tutarsızlık, sürekli kendimize onay veremememizle sonuçlanır ve bir **iç çatışma** yaratır. Bu ikinci büyük günahımızdır. İster öğrenilmiş çaresizlik dersiniz, isterseniz de irade yoksunluğu, belki yetersizlik hissi veya başaramama korkusu... kaynağının ne olduğunu derinlemesine incelemekte ciddi fayda var ancak konuyu toplanamayacak kadar dağıtmamak adına. Bildiğimiz ile eylem haline getirdiklerimiz arasındaki fark yüzünden kendimizi asla onaylayamayız. Bu mükemmeliyetçilerin başının belası olduğu kadar öğrenilmiş çaresizlik yaşayanların da kabusu olur.
- **Karar Alma ve Uygulama Frizbi:** Bir karar alırız (tezime çalışacağım, kilo vermeyeceğim, kitap okuyacağım, İngilizceyi geliştireceğim), ancak uygulamaya geçemediğimizde zihin, "kararsızlık" oyununa başlar. Bu, basit bir irade sorunu değil, **aldığımız karara ne kadar sadık olduğumuzun** bir göstergesidir. Sadakat kendimize verdiğimiz sözlerin tutulması ile başlar. Kendine verdiği sözleri tutamayan bizlerden başkalarına verdiğimiz sözlerin tutulamama acısını hissetmemiz tabi ki beklenemez. Kendisini kandıran bir insanın başkalarına söylediği yalan da kendi içerisinde aslında doğru kabul ettiği bir yanılgıdır. Bu kısım da bahsettiğim karar alıp uygulayamama durumunun neticesinde başarısızlık ve yetersizlik hisleri giderek güçlenir. Bunun bir sonraki adımımız, yine karar almak ve öncekilerde olduğu gibi bunu da başaramayacağımıza dair daha fazla gelişmiş inancımız olur.
- **Tükenmiş İnançlar ve Menzilden Kısaya Düşen Oklar:** Buraya kadar biriken her hata ve eksiklik bizim en değerli şeyimizi, yani inancımızı bizden alır. Kaybedilen, artık kaybettiğimizden çok daha fazlasıdır. İnançları ve umutları tükenmiş bireyler, artık benliklerini savunma gücünden yoksundur. Bu depresyon, yalancılık, itaat, fanatizm, kaypak kimlikler, ahlak yoksunluğu, anti sosyal davranışlar, bağımlılıklar gibi pek çok farklı yöne evrilme potansiyeli taşır.
- **İyiym Ya:** Bu çatışmayı aşip tutarlı adımlar attıkça kişiler, pozitif sonuçlar birikmeye başlar. Bu tuzakları her aşışımızda ve doğru hamleleri tekrar etmeye devam etmemizle birlikte zamanla öyle bir noktaya gelinir ki, sonuçlar artık "inkar edilemez" miktarlara ulaşır ve zihinde *mutlak bir gerçek* oluşur: "**Ben iyiym ya.**" Bu, dış dünyanın ne dediğinden bağımsız, içsel bir onayın zirvesidir. Ancak bunun çok uzun bir yolculuk olduğunuz ve yolumuzda buraya kadar bahsettiğim tuzakların bin bir versiyonunu aşmanız gerekecektir.

Bölüm II: Utancın Karanlık Odaları ve Öz-Şefkat

Benliğin inşasına engel olan en büyük duygu olan utançla yüzleşme ve onu dönüştürme stratejileri.

Bu kısmın gerekliliği ise şuna dayanmaktadır:

Kendi zihnimizin içerisini daha net ve aydınlık şekilde görmeye başladığımız anda... **“Karanlık bir odadaki ışığı yakmış oluruz.”** Orda bulunan iyi ve kötü her şeyin gözükür olduğu bu anda farkındalık uyanışımız iki yönlü başlar. Tüm iyiler ve kötüler, doğrular ve yanlışlar, başarılar ve başarısızlıklar, utançlar, korkular, şüpheler, kırgınlıklar, mutluluklar hüznler... ne varsa gün yüzüne çıkar. Bu anlar, yüzleşmelerimizin en acı veren zamanlarıdır. Hemen ışıkları kapatıp oradan uzaklaşmak isteriz. Çünkü gördüklerimizin bir kısmı aramakta olduklarımız iken bununla beraber rahatsız olduğumuz çok fazla şey de aydınlıkta gözükür hale gelmiştir. Sırf görmek istemediklerimizden uzaklaşabilmek için, görmemiz gerekenlerden de vaz geçebiliriz. Ne istediğimizi, kim olduğumuzu, güçlü yanlarımızı, özümüzü ve hayallerimizi de göremez olmamıza neden olur. **“Kurunun yanında yaş da yanar”** misali kaçmak istediklerimizden kaçarken, sahip olduklarımızı da geride bırakmamız gibi hazin bir sonuca götürür.

Biz bu sonucu istemiyorum. Acıya katlanmak ve görmek istemediklerimizi de görerek onları çözmeye çalışmak, aynı zamanda sahip olduklarımızı da kucaklamak niyetindeyiz.

25 yıl sonra ilk defa 6 ay evvel bir basket topu alıp basket sahasına çıktığımda şunu fark ettim **“Bu kadar sevdiğin bir sporu neden bıraktın, 25 yıl eline hiç top almadın?”**

Bir kez daha, cevaplanmaya muhtaç sorularım olduğunu o an da keşfettim.

2.1. Yetersizlik Utancı: Başarısızlık Korkusu

- Utanç ve Mükemmeliyetçilik:** Utancın en yaygın nedeni **yetersizlik hissetmektir**. Bir Ikea mobilyasını kuramamak, bir bilgisayar parçasını monte edememek... Basit hatalar bile yetersizlik utancını tetiklediğinde, benlik bir anda *büyük acı* hisseder ve kendini kaybetme noktasına gelir. Tam burada bir ikilikten bahsedebiliriz. Güçlü ego ve kibir sahibi olmak, mükemmeliyetçilik veya yetersizlik duygularının kendi içi dinamikleri vardır.

“Ben herkesten çok daha iyiyim,
Ancak yapamıyorum veya yaptığım daha aşağıda değerlendiriliyor,
Yapamaz isem başarısız olmaya egom izin vermiyor,
Yapar karşılığını göremez veya haksızlığa maruz kalırsam kibrim bununla baş edemiyor”

“ Ben hata yapamam”

“ Başarısız olmamın sonuçlarını kaldıramayacak kadar zayıfım”

ve bunun gibi alt bilinç bağlantıları veya örgüleri ile bu tuzağa da düşme ihtimaline sahip olabilirim.

- Kaçınma Savunması:** Yetersizlik utancı, bizi *kaçınmaya* iter. Zor gelen işten uzaklaşmak, dikkatimizi başka şeylere (örneğin ders çalışmayı bırakıp sevgilinin bir eylemine kafayı takmak) dağıtmak, o utanç verici duyguyla yüzleşmemek için zihnimizin oynadığı oyundur. Bu durum, anlık bir rahatlama sağlasa da, uzun vadede **öz-ihanet** zincirini besler. Öz-ihanet neydi hatırlayalım. Varlığımızı keşfetmekten kaçınmak ve beni (benliğimizi) Karanlıkta ve belirsizlikte bırakmak.

Hani ışıklar yandığında görmek istemediklerimiz vardı ya, onları görmemek için görmemiz gerekenlerden vazgeçmek. Hayallerimizden, kararlarımızdan, fikirlerimizden, düşüncelerimizden. Yeteneklerimizden... Bu düpedüz kendime ihanettir ancak baş edecek güümüz olmadığında veya çıkış yollarını bilmiyorsak kaçarak, görmeyerek kendimizi savunmaya çalışırız.

- **Karanlıkta Kalan Hata:** Utanç, daima *karanlıkta* gizlenmek ister. Çünkü hatalarımız başkaları tarafından görülürse, ceza göreceğimiz korkusuyla yaşarız. Oysa ışığı yakıp hatalarımızla yüzleştiğimizde, utancın yıkıcı gücü azalır ve **kendini kabul** başlar. Karanlık gölgelere gizlenmiş canavarlar çocukluğumuzdaki öcülerdir. Hiç görmeden onları hayal eder ve bize hiç yapamayacakları şeyleri tasavvuf edemediğimiz için iliklerimize kadar üşürüz. Hep başarısızlıklarımız zayıflıklarımızı ve hatalarımızı bilmez ve görmez isek onlar bizi rahatsız da edemezler. Kaçınmak bitmeyen kabusların başlangıcıdır aslında. Saklanamayacağımız bir saklambaç oyununda bizi bulacağı kesin olan kabuslardan gizlenmeye çalışıp dururuz. Sonuç yine hazin bir başarısızlık olur.
- **İncinen Gurur Açmazı:** Yaralı halde gidebileceğimi mesafeler sınırlıdır. Her şey bizi incitmiş ve yaralamıştır. “İncinmiş” olduğumuzun farkında olmamıza rağmen ilk yardımı alabileceğimi bir servise veya fırsata kadar dayanmak isteriz. Bir kurtarıcı, bir müdahale, bir yardım veya bir mucize... olamayacağını biliriz, çünkü yaramız gözükmezdir. Bizden başkasının görmediği, bizim de cesaret edip söyleyemediğimiz bu ağır kanamalı yaralarımız yine zihnimizin karanlık kuytularına doğru itilecektir.

2.2. Sevilmemek Utancı ve Ghostlanma Silahı

- **Terk Edilme/Dışlanma Korkusu:** hala utancı çözmeye çalışıyoruz bu bölümde. Utancın bir diğer güçlü tezahürü **sevilmemek korkusudur**. Bizi terk eden ya da "ghostlayan" kişilere karşı duyduğumuz aşırı tepkinin kökeni, sevilmemek utancımızdır. Birinin bizi yok sayması, toplumların en eski ve en ağır cezalandırma biçimidir (toplumdan dışlama). Aynı zaman da değersiz olma, layık olmama, hayal kırıklığı yaratma gibi yan çıkarımları da kendiliğinden çağırıştırır. Dayanılmaz olan varlığımızın ret edilmiş olmasıdır. Onaylanmıyor olmak, onaya alamamak yaramız direk kaşınmıştır. Çünkü terkedilme, ret edilme, onaylanmama çağırışım olarak aynı etkiyi bırakır. Her biri birbirinden acı verse de duygusal sınıflama yaparken insanların pek çoğu bu üç duygunun çıkarımını aynı havuzda biriktirirler. Bu yüzden ghostlanmak kendisinden daha büyük bir etki ve acı yaratır.
- **Alacaklı Enerjisi ve Kaçış:** Dışarıdan ilgi ve onay "almaya çalışan" kişi, çevresine sürekli **alacaklı bir enerji** yayar. Bu enerji, diğer insanları otomatik olarak geri iter ve savunmaya geçirir ("Benden bir şey almaya çalışıyor, vermeyeyim"). Bu nedenle, duygusal ihtiyacınızı başkasının karşılamasını beklediğiniz sürece, **ghostlanma döngüsünden çıkamazsınız**. İnsanlar sizin duygunuzun, anlam ve gerekçesini net olarak tanımlayamaz ya da bunun için uğraşmazlar. Tek bildikleri onlardan almak veya kopartmak istediğiniz şeyin çok güçlü bir istek olduğudur. Sırnaşık bir kedinin siyah renkli pantolonuna sürtünerek kıl bıraktığı hissini yaşamaktan kedilerini alamazlar. Tek istedikleri sizden bir an önce uzaklaşmak olur. Sezgisel savunma mekanizmaları detaylar üzerinden değil, güvenli güvensiz hislerinden ortaya çıkar ve detaylandırmaya çok enerji harcamayı da düşünmeyiz. Hayatta kalmak çoğu zaman hız ve tepki verme süresindeki hıza bağlıdır. Gerisini sonra düşünürüz.
- **Çözüm: Öz-Değerin Zırhı:** Kendinize olan inancınızı ve öz-değerinizi inşa ettiğinizde, başkasının ilgisi veya onayı *ihtiyaç* olmaktan çıkar ve onayları veya ilgileri *tercihen* hoş bulunur. Bu duygu ve algılama piramittin de yükseldikçe, birinin sizi dışlaması veya yok sayması, sizi **eskisi kadar yaralamaz**. Bunun sebeplerinden bir tanesi de öz değerimizi dış uyaranlardan kurtarmaya başlamamızdır. İçeride keşfettiklerimiz, fark edip çözdüklerimizle birlikte bize yeni dünyamızı hediye etmeye başlamıştır. Tetiklenmeler giderek azaldığı için, utancı daha az, değersizliği daha zayıf, onayı gereksiz derece anlamsız bulmaya başlamamız için iç sesimizle temasımız, kendimizle kurduğumuz iletişime ihanetten kaçınarak büyük bir değişimi başlatmışızdır.

Bölüm III: Dış Onaydan Öz-Değerliliğe Geçiş

Bu bölüm, kendimizi kanıtlama, rekabet ve dışlanma döngüsünü kırarak içsel güce odaklanmayı anlatır.

3.1. Rekabet ve Kıskançlık: Dışlanmanın Aynası

- **Kıskançlığın Gerçek Nedeni:** Kıskançlık, genellikle bir başkasının sahip olduğu şeye duyulan basit bir haset değildir; bu duygunun altında, **rekabet ederek değerli hissetme** ve **onay arayışı** şeması yatar. Birinin (örneğin, yüksek statülü birinin) ilgisini çekmek için gösterilen aşırı çaba, o ilginin *kaybedilme* korkusuyla beslenir. Nelerden kimler yüzünden yoksun kaldığımızı hatırlamamıza gerek olmadan, eksik kalmanın acısını hatırlarız. Belki kardeş, belki yeğen, anne ya da babanın öncelikleri, sahip olmadıklarımıza sahip olanlar varken sana bunların yasak ve ulaşılmaz olması.

Değerli olsa idik, bağışlayan yaratan ve veren yaratıcımız bizi de layık görürdü. Şimdi en yakındaki canları ve parçaları bile bunları sunmak için çırpınmamakta. ***O halde sanıldığı kadar değerli olmayabilir mi? Hatta hepsinden öte değeriz olabilir mi? Yoksa herkes bunu biliyor ve ona söylemiyorlar mı?***

Çıkarımlar ekseriyetle rasyonel gerçeklikten gelmez. En azında çocuklukta bu keşfedilemez ya da algılanamaz. Ancak sonuçlar oldukça bariz bir yoksunluk hissinin varlığına işarettir. Sözde herkes sizin çok değerli olduğunuzu söylemeye devam ederken, göstergeler bunun dışını kanıtlıyordur. Hatta sizin istekleriniz sözleriniz düşünceleriniz dikkate alınmıyor ve erken dönem ghostlanmak nedir bunu iliklerinize kadar hissederek yaşıyorsunuzdur. ***“Sus bakalım büyükler varken çocuklar lafa girmez.”, “Sen hele bir büyü”***

- **Boşluk Avcısı:** Bazı insanlar bir başkasının elinden bir şeyi (partneri, unvanı, başarıyı) alarak **kendi zaferlerini pekiştirmeye** çalışır. Bu, kişinin kendi içinde dolduramadığı bir **boşluk avcılığıdır**. Onlar düşmanınız değildir ama dostunuz olmadığı da açıktır. Bu durum da onlardan da onay, değerlilik ve kabulü beklemek ahmaklık olacaktır
- **Dostlar ve Düşmanlar:** Çevremizde sürekli olarak dostlar ve düşmanlar bulunmaz. Onlar yaşamaya çalışan insanlardır. Her birinin kendi dünyası ve yolculuğu vardır. Hiçbir zaman odaklarının siz olmadığını unutmayın. Yani varlığınızı onlara yaslamaya, onların sırtına binerek dereleri aşamazsınız. Bazen sizi görürler bazen de görmezler, bu onların hatası değildir. Böyle olmalıdır ve böyledir.
- **Duygusal İhtiyaçlar ve Onay:** Değerli bir insan tarafından değer görme isteği, hepimizin derinindeki bir duygusal ihtiyaçtır. Ancak bu ihtiyacı **kendi içimizde inşa etmeye** başladığımızda, başkasının gözünden kendimizi kanıtlama yarışı da sona erer. Asıl amaç, en iyisi olmak değil, **kendine en sadık kişi** olmaktır. Bir sıkıntıda şudur ki kişi kendisini değersiz görürken kendisine vereceği onayın ve değer katsayı düşüklüğüdür. Yani ***“Yılan kendi kuyruğunu yiyerek doyamaz.”*** Ebeveynlerin onayında, yetişkinlerin onayına oradan da bağımsız farklı kişi kurum ve mevkilerde elde edilecek onaylara kadar pek çok değerle benlendikten sonra değerlilik kendisini onayladığında tatminkâr hissettirecek kadar güçlü olacaktır.

Kendini onaylamak mesele değildir, sadece bunun etki düzeyi ve faydalı olma yüzdesi sanıldığı kadar kuvvetli değildir.

İşte bu anda sosyal beceriye ve destekleyici ilişkilere ihtiyaç duyarız. Bu ihtiyacımızı oburca tüketmekten kaçınarak hisse hisse hazmetmek gerekir. Yani sıkıntı bize destek vermek isteyen kişiler mutlaka olmuştur ve olacaktır. Ancak bunun gerçek olmayacağına ve buna layık olmadığına inanmış bilinçaltımız ya bu insanları sömürmeyi ya da bunları reddederek uzak durmayı seçecektir. Değerli sayısız fırsat ve insan bu farkında olmama halinde harcanıp gidecektir.

3.2. Sevmek ve Sevilmek: İki Yönlü Bilme İşi

- **Sevginin Matematiği:** Sevmek ve sevilmek, basit bir duygu akışı değil, **iki yönlü bilme işidir**. Ben sevgimi *sadakatimle* gösteriyorken, karşımdaki *fiziksel yakınlık* bekliyorsa, aramızdaki sevgi bağı oluşmaz ve her iki taraf da "sevilmediğini" hisseder. Karşılıklı sevginin varlığını tek başına yetersiz olduğunu ya da bunun eksik

bir tanımlama olduğunu söylemek gerekir. Siz gözünün içine bakarken, karşınızdaki kişi onu işitmediğiniz için sizin sevginizden kolaylıkla şüpheye düşebilir. Siz ise tarafınıza kurulmayan empati ve şefkati bulmadığınızda siz peluş acık gibi seviyor olmasının anlamlı bir yanını göremezsiniz.

Sevmek sizin sevmeyi istediğiniz şekilde olduğu kadar karşınızdakinin sevmeyi beklediği şekilde karşılıklılık esası ile var olabilir. Belki sizi ilgilendirmez siz böyle sevebiliyorsunuzdur, diğeri de anlamıyordur. Bu anlamlı değildir.

Yani sevmek bile bazen değerlilik duygusunu beslemekte yetersiz kalabilir.

- **Sevme Biçimi ve Kişisel Sözlük:** İlişkilerde başarılı olmak için, hem kendi sevme ve istenme biçiminizi (gözle mi, sözle mi, sadakatle mi) netleştirmeli, hem de partnerinizin sevgi dilini öğrenmelisiniz. Bu, **ilişkisel zekanın** en önemli tuğlasıdır. Sevgi tuğlalarını da yapımıza eklemek zorunda olduğumuzu unutmayalım. Sadece sevmekten yapılmaz sevgi tuğlaları. Sevmek killi topraksa ateş de sevmektir işte öyle pişer bu tuğlalar. Sevmesini yeniden öğrenmek ve sevilmenin farklı dillerini de algılayabilmek duygusal kapasitemizi artırır.
- **Yanlış Sevgiler, Yanılmış Sevimler:** Siz yanılmamış ve hayal kırıklıkları yaşamayanlardansanız şanslısınız. Belki de sevmemiş ve sevilmemiş olanlardan biri olarak hepsinden daha şanssızsınızdır. Bunun nedeni sevmiş ve sevilmemişseniz en azında kendiniz sevmek duvarının bir yanında zaman geçirmişsiniz demektir. Sadece hayal kırıklıklarınız ve kırgınlıklarınız biraz daha fazladır. Bunu zihnimizin utançları bölümüne refere ediyorum bu durumu orada tekrar inceleyeceğiz geri dönmek gerekiyorsa dönmenizi öneririm.
- **Tutarlılık ve Netlik:** Askıda kalmış, "sanmıyorum"lar ve "bilmiyorum"larla dolu belirsiz ilişkiler, **içsel tutarlılığı olmayan** benliğin yansımasıdır. Kendine sadık ve net bir benlik, ilişkilerinde de net sınırlar çizer: "Benden hoşlanıyor musun? Hoşlanmıyorum." Bu basit cümleler bile, ilişkiyi **muallaklıktan kurtarır**. Belirsizlik hayal kırıklığından daha yıpratıcı ve tüketicidir. Bilmediğini tahmin etmeye ve boşlukları doldurmaya çalışan zihin, düzgün gitmeyen bir ilişkide olabilecek ve varsaydığı hasarların hepsini birden alır. Bilmiyorsak en kötüsünü düşünürüz. Askıda, uzatmalı, belirsiz, açık olmayan ve tanımsız her ilişki duygusal geri çekilme ve ertelemelerin arasında giderek bizim değersizlik gereksizlik ve anlamsızlığımızı besleyen yakıt olur.

3.3. Güç Savaşları: Dış Mhraklar

- **Patron Köle:** Gücün sahibi hükmeder, hükmeden hükmettiklerinden değerlidir, o halde diğer insanlar değersizdir. Patron, müdür, ilişkilerin üstünü patronudur. Diğerleri köle. Bu durumda kontrol etmek isteyen güçten beslenen insanlar sizin özdeğeriniz ve öz saygınızı yıkmak zorundadır. Mutlak zafer sizin yenilgiyi kabullendiğimiz veya köle olmaya inandığınız anda gerçekleşecektir. Yani manipüle edilmeniz ve alt bir bilinç seviyesinde sıkışmanız gereklidir. Bu sizi kurban haline getirir. Artık hak ettiğini istemek veya hak ettiğinize inanmak bile suçtur. Durumuzu şükretmek size bu durumu sunanlara teşekkür etmek durumundasınızdır.
- **Tek Lider:** Aynı sürüde iki patron olmaz. İki liderli bir oluşum parçalanır. Önder ve takipçilerin itaat etmeleri gereken roller vardır. Atak olmak ve geri çekilen kabullenen uygulayan olmak gibi. Boyun eğmek ve itaat, öğrenilmiş kişilik tipleridir. Ama örnek alarak ama mecbur bırakılarak gerçekleşse de sonuç takipçinin pasif olacağı ve kendi iç seslerini susturması gerektiği yönünde olmak durumundadır.

- **Kötülük Yaşıyor mu:** Kendinize güveninizi, inancınızı kaybetmeniz, kendini çöp gibi hissetmeniz ve uğrayacağınız zararlar ve çekeceğini acılarınızın mutlu ettiği insanlar olacak mı? Muhtemelen bununla da karışılabilirsiniz. Sağlıklı duygusal gelişimden yoksun bireylerde bizler ile aynı toplumun içerisinde yaşarlar. Bunu ayırabilecek sistemleri yoktur toplumların. Sizin dipte kalmanızdan garip şekillerde haz duyan insanlar ile karşılaşsanız bununda ihtimal dışı olmadığını unutmayın.
- **Niyetler İyi Ama Yanlışlar Fazla:** Sevdiklerimiz ve bizi sevenler de kaosumuzun farkında olmayan mimarlarında olabilirler. Kişisel doğrular kişisel yanlışları da barındırır. Hatalı çocuk eğitim modeline inanış yetişkinler evlatlarına bilmeden ve doğru yaptığını düşünerek zarar verebilir. Toplumsal değerler ve gelenekler düzenin ve sistemin devamlılığı adına istemeden de olsa içindeki bireyleri kurban edebilir. Cehalet, kendisinin kirpi olduğunu bilmeyen, minnoş kedi zanneden bir sanrı olabilir. Dikenlerin batıyor diyenlere bir de tırnak çıkartabilir.

Bölüm IV: Öz-Değer Piramidini İnşa Etme Kılavuzu

Bu bölüm, bütünsel benlik inşası için pratik stratejiler ve felsefi duruşu ele alır.

4.1. Sadakatin İnşası: Sözünü Tutmanın Gücü

- **Kendine İhanetten Kaçınma:** Kendine sadakatin tersi, **öz-ihanettir**. Kendine verdiği sözleri tutmamak (spor yapmak, ders çalışmak, bir hayalin peşinden koşmak), uzun vadede içsel güveni kemirir. Yapmak ve vazgeçmek birer alışkanlığa dönüşür. Kendine sadık bir insan, her şeye sadıktır. Güçlü bir duruşun kendi seçimlerinin ardında durma cesaretiyle ilgisi vardır. Bahaneler bulmak, başkalarını suçlamak sözlerimizden kaçmak için fırsatlar gibi görülebilir. Aslında kendimizden kaçmakta olduğumuzu gösterirler. Kendimize ihanet etmenin korkunç bir senaryo olduğunu anlamamız için derin bir uykuda olmazı gerekir ki, çoğumuz hayatımızın uzunca bir döneminde derin uykudayızdır. Dünya yaşamı bizi uyuşturur ve uyutur. Uyanık kalmanın zorluğunda gözlerimiz kapanırken hoş ninniler söyleyerek bizi rahatlatır. Uykuda olmak kolay iken uyanık olmanın yüksek enerjiye ve performansa ihtiyacı vardır. Yorulmak kolay, vazgeçmek içinse çok fazla neden vardır. Bir süre sonra içinde bulunduğumuz ihanetin farkında bile olmadan yaşamaya başlarız. Derinlerde bir yerde bizden parçalar vardır ama oldukça derinlere doğru yol almaktadırlar. Zaman geçtikçe onlardan daha uzağa doğru ilerleriz. Hissettiğimiz boşluk, eksiklik ve yalnızlık kendimizden ne kadar uzaklaştığımızı hissettirir.
O yüzden kendime verdiğimiz sözleri bir kez tutmamaya başlarsak, bunu bir uyarı sinyali olarak ele almamız ve basite indirgemememiz gerekir. Hafife alınmayacak kadar değerlidir kendimize verdiğimiz her söz. Bu yüzden söyle başlayın ve böyle başladığınız cümlelerinizin hakkını verin.
“ **Kendime söz veriyorum** ”
Tutulan her söz bir tuğla, yapılan her ihanet balyozla vurulan bir darbedir. Şerefli bir insan gururlu duruşunu ilk olarak kendisine verdiği sözleri tutarak sağlar. İşte bu inanılmaz güçlü bir basamaktır.

- **Küçük Zaferler, Büyük İnşaat:** Kendine sadakat, büyük ve gösterişli hareketlerle değil, **küçük ve tutarlı** adımlarla inşa edilir. Her yerine getirilen söz, piramidin zeminine konulan sağlam bir tuğladır. Onlarca yıla dahi mal olsa, mutlaka inanmak ve küçük adımları önemsemek gerekir. İstikrar ve karalılığın biriken enerjisinin önünde bir süre sonra hiçbir şey duramaz. Tek bir dalga kayaları yerinden oynatmaya yetmez ama düzenli vuran dalgalar kayaları eriterek toza dönüştürmeye kadir olur. *Dünyanın en büyük yapıları ve harikalarının ne kadar emeğe ve zamana mal olduğunu sanırım benim söylememe gerek yok. Bunları muhteşem yapan şeyin yıllar olduğunu unutmamak gerekir.*

- **Sonuçların Büyümesi:** Kendine sadık kaldıkça, biriken **olumlu sonuçlar** miktarı, artık inkâr edilemez bir noktaya gelir. Bu durum, özgüvenin ve öz-değerin otomatik olarak yükseldiği, **dışarıdan bir onay ihtiyacı duymayan** bir benlik yaratır. Bahsettiğimiz istikrarlı adımlar, tutulan sözler, ısrarla düşülmeyen tuzaklar ve kendimizi kandırmaktan vazgeçtiğimiz sayısız kararlar birlikte büyük bir güç ve itki oluşturur. Benliğimizin zirvesine ulaşmak için güçlü bir zeminin üzerinde acele etmeden, dengeli sabırlı ama “mıh gibi sağlam” bir ilerleme temposu tuttururuz.

4.2. Mümkünat Düşüncesi: Ruhun Genç Kalmak

- **Maruz Kalmak ve Öğrenmek:** Yaşamda her şeye *maruz kalmak* ve *öğrenmeye açık olmak*, ruhen genç kalmanın ve "benden geçti dememek" felsefesinin temelidir. Müzisyen olmak, kas yapmak, sanatla uğraşmak... Her alanda denemeye açık olmak, yaşam enerjisini canlı tutar. Açık olmak maruz kalmanın vereceği rahatsızlığı ortadan kaldırır ve tercihiniz durumuna dönüştürür. Belki de bunun yerine maruz kalmak değilse de tercihlerinizin içinde kalmak için daha fazla çabalamak anlatımı çok daha uygun olacaktır. Bir deneyim bilgi veya becerinin ya da yeni bir durumun hayatımıza kalıcı olarak girmesini istiyorsak zaman ve zaman içerisinde yapacağımız tekrarlar olmazsa olmazımızdır. Deneyimlerin bilginin ve içinde bulunan sürelerin tekrarları mümkünatın sınırlarını kesinliğe doğru zorlar.
- **Harç Değil, İstek:** Bir şeyi yapmak için *"benim harcam değil"* demeyi bırakıp, sadece *"istiyor muyum?"* sorusundan yola çıkmak gerekir. Kullandığınız her kelime cümle çok önemlidir. Asla ama asla kendimizi küçümsemek, değersizleştirmek, eleştirmek gibi içe saldırgan tanımlama ve tabiler ile kendimizi yargılayamayız. Bu yaklaşım hayatımıza bir daha girmemek üzere zihnimizden çıkmalıdır. İstemeliyiz, inanmalıyız ve kendi arkamızda güçlü bir şekilde duran biz olmalıyız. İstemiyorsak, hiçbir fırsatın anlamı olmaz. Son olarak kendimiz desteklemeyi ihmal etmişsek motivasyonumuz gereğinden erken tükenir. İstiyorsak, karşılıksız bile olsa herhangi bir işi yaparız. *"Gitar çalmak istiyorum, tenis oynamak istiyorum, araba kullanmayı öğrenmek istiyorum"*
- **Amaç Değil, Yön:** Sadece düşünmek, bilmek ve farkında olmak (felsefe yapmak) yeterli değildir. Bun un sonrasındaki adım olan inanmak istemek, tekrarların gücünden faydalanmak, pozitif motivasyonumuzu üretmek kendimize kanallı etmek gerçekten harika adımlar. Lakin zaman içerisinde bilginin **eyleme, somut hedeflere ve faydalı sonuçlara** dönüşmesi gerekir. Düşünce, bilgi ve eylem üçgenini kapatmak, piramidin zirvesine doğru giden en önemli ivmedir. Yani o tuğlayı yerli yerine sağlamca yerleştirmek de diyelim buna.
- **Uyaran kontrolü:** Olumsuz düşünceden kaçınmak ve olumlu düşünceyi geliştirmeye aşağıda değineceğim ancak topladıklarımız, işittiklerimiz ve maruz kaldıklarımız bize şekil verir. Bu nedenle neye temas ettiğimiz çok önemlidir. Günlük yaşantılarımızda bir konunun haber olması için kötü olması gerekir. İyi bir haber, haber değil de magazindir. Bugünkü habercilik anlayışı kötülerin bulunup duyurulması üzerine kurgulanır. Keza yanlış fikirler, yanlış insanlar, huzursuz ortamlar, ait olduğumuza inandığımızın dışında yaşamakta olduğumuz gerçeklikler bizim kaynaklarımızı büyük bir hızla tüketir. Bir süre sonra çürük bir meyveye yaslanmış sağlam bir meyve olarak bizde çürümeye başlarız. Temas ettiğimiz her olumsuz bizi de kendisine benzetmeye başlar.
- **Bakış Açılarında Yeni Düşünme Kalıpları:** Yenilik sevdası bölümünde yeniye neden aşık olmamız gerektiğini anlatacağız ama kalıplarımızla hayatı yaşadığımızı ve her durum için en az köklü bir kalıba sahip olduğumuzu unutmayalım. Kalıplar tetikleyiciler ile otonom çalışır. Yani otomatik pilotumuz sayısız kalıbı bize sormadan işletme becerisine sahiptir. Onay almış ve yetkilendirilmiş kalıplar sorgulanmaz. Sorgulanmayan kalıplar ise değiştirilemez. Hem farkındalık bölümü hem de yenilik candır gibi kısımlarımıza aktif katılabilmemizin gerekliliklerinden bir tanesi de kalıplarımızın farkındalığı yenilenmesi ve onay sistemlerinde onay alarak kullanıma sokulmasıdır. Olumlu düşünme alışkanlığı da buna başlayacağımız temel

değişmesi gereken kalıplardan bir tanesidir. Kalıpları değiştirmenin önemli adımlarından bir tanesi maruz bırakmak bir diğeri de yılmadan motivasyonumuzu canlı tutarak üzerine gitmeye devam etmektir. Tüm kalıplar çok zor değişir. Birbirleri ile dayanışma haline uzantısı devamı veya paralelli olan başka kalıplar ile desteklenirler.

- **Motivasyonlar, Konsantrasyonlar ve Kendinizle ilişkilendirilmesi:** Motivasyon ve konsantrasyon demişken; istek inanç kararlılık, kendimize sadakat kelimelerini yine hatırlatıyor ve tekrarlıyorum. Enerji kayıplarını engelledik, nasıl enerjimizi arttıracığımız belirledik. Şimdide bunları bir merkez yani kendi varlığımızı değerli özel ve anlamlı kılmaya yarayan adımlarımıza odaklanmamız gerekli. Motivasyon, odaktır. Tanımlanmış hedefimizi bizim odağımızdır. Nereden başladığımızı ve nereye gitmekte olduğumuzu bildiğimiz için, yani dönüşümüz belli, adımlarımızın çoğu tanımlı olduğu için odaklanmak nispeten kontrolsüz bir duruma göre çok daha kolay olacaktır. Geriye dikkatin odakta tutulmaya istikrarlı şekilde devam edilmesi konusu kalıyor. İşte burada da **“Bu benim harcam, istiyorum, karar verdim ve yapacağım gibi kesin ve net cümlelerle kendinize gelin.”** Diyelim ki her şeye rağmen olmadı. Niyetler ve ameller konusuna gelelim. Tabi ki ikisi de birbiri üzerinde etkilidir. Ama niyetlerden bağımsız ameller, rastlantıdır.
- **Kibir ve Alçak Gönüllülük Dengesi:** Yolculuğumuzda kendimizin güçlü tam ve doygun hallerini arıyoruz. Garantimiz de yok bulmak ve varmak adına. Gördüğünüz gibi yol uzun, zahmetli ve gayretinize oldukça muhtaç. Daha en başında hedefimize varmış gibi kibirli olamayız, her başarısızlığımızda da kırılan egomuzu pırpışlamak değil işimiz. Şimdi farkındalığımıza sesleniyorum. “İyi bir öğrenci mütevazî şekilde öğrenme yolculuğundaki acemiliklerini kabul eder. Bunda utanç yoktur. Bu çıraklığın, bu acemiliğin, bu öğrenmenin, bu ustalaşmaya giden yolun mutlağıdır.” Egomuz eğer devreye giriyor ise zihnimizin karanlık köşelerinde hala büyük utançları gizlemekteyiz. Bunları saklamak için de egomuz var gücü ile çırpınıyor. Çünkü utançlarımızla baş edemeyeceğimiz kadar yine kendimize uzaklaşmışız demek ki. O halde kitabın başına dönerek baştan başlamanız gerekli. Bir yerlerde eksik yaptık yada yolculuğumuz esnasında yoldan çıktık.
- **Farklılıklarınızın Farkındalığı:** Sürekli geliştirmek, sınırlarını zorlamaktan ve alışılmışın dışına çıkmaktan çekinmemek, zamanla farkındalık sınırlarımızı genişletecektir. Gelişmek bir öncekinden daha ileride olmakla sonuçlanır. Öğrenmeyi daha iyi öğrenmek gibi farkındalığınızı fark etmek de giderek kolaylaşır. İster istemez bunun çerçevesi ve tutarlılığı keskinleşir. Ne istediğinin ne yaptığının, neyi sevdiğinin, yanlış olanın, gerekli olanın... olmakta olan her an ve durumun farkındalığı bir üre sonra kendiliğinden üçüncü gözünüz gibi çalışmaya başlar. Sürekli bilgi gelen ve sizi asiste eden bu beceri kapasitenizde önemli artış sağlar.
- **Olumlu Düşünce:** zihnin yön verildiği sürece olumsuz düşünceler üretme eğilimi her zaman fazladır. Olumlu düşünceleri üretmek kullanmak ve bunlardan enerji almak için bizimim bilinçli gayretimiz gerekir. Bir noktada olumlu motivasyonun gerekli olduğundan bahsediyorum. Bu kendimizi kandırmak şeklinde de olmamalıdır. Olumlu motivasyon yalan bir gerçeklik oluşturup onun içerisinde sarhoş olmamız demek değildir. Olmasını istediklerimize güçlü bir inanç geliştirmemiz ve bunu hedefimiz haline getirerek emin bir şekilde dillendirmemizdir. Bu anda mahcup olma, başaramama korkusu **“Yani olumsuz düşünceler”** kapımızı çalacaktır. İşte tam da bu noktada neden olumlu bir yaklaşım içerisinde olduğumuzu farkındalığımız ile desteklememi ve sözümüzün arkasında durmamız gerekir. Kendimize sadakat kavramında da belirttiğim gibi, bizden çıkana, bize ait olana, bizim karar verdiğimizize sahip çıkmak zorundayız.
- **Yenilik Sevdası:** Yeni deneyimlere açık olmak, bizi canlı tutar. Yaşam enerjimizi canlandırmamızı sağlar. Deneyimleri geliştirmeye gönüllü olmak, zihnen ve ruhen genç tutar. Esneklik ve farklı bakış açıları geliştirerek geçmişin gölgesinde kalmaz, yenilenmenin mutluluğunu da rahatlıkla hissedebiliriz. Düşünce kalıplarını yenilemenin değerli aracı olarak eskiyi bırakabilme yeniyi uyum sağlayabilme becerisi edinmek için bir yerde yeniliklerin avcısı olmanızı istiyorum.
“Her gün kalktığınız ilgi alanında yeni ne gelişmeler olduğunu merak ederek başlamak, buna birkaç dakikanızı ayırmak “Gibi küçük adımlar bile sizi kalıplarınızı yıkmaya götürecek başlangıçlardır.

Denemekten korkmamak, insana sadece yeni beceriler kazandırmaz. Tek derdimiz eğlenmek ve öğrenmekten ibaret değildir. Potansiyelimizi keşfetmek, bakış açısını zenginleştirmek ve esnekliği öğrenmektir. Bu sosyal ilişkilerimizde güçlendirecektir, merkezi ve yeni zenginlikleri olan insanlar çevresiyle etkileşiminde daha başarılı ve etkili olurlar. Yapıcı, yaratıcı, pozitif sürekli öğrenmeye ve yeniliklere sevdalı, yaşam enerjisini hiç kaybetmeyen, içsel gençliğini koruyan insanlar olmak hedefimizdir.

Bölüm V: Gücün Merkezi: Piramidin Zirvesinde Uyanış

5.1. Bütünsel Tatmin: Anlam, Fayda ve Mutluluk

- Hedef Çeşitliliği:** Tatmin, sadece anlık mutluluklardan ibaret değildir. Hayat hedefleri, **anlık mutluluklar** (keyif, para, başarı, popülerlik), **benlik mutlulukları** (özgüven, onay, kabul, değerlilik), **manevi mutluluklar** (güven, inanç, sevgi) ve **bütüncül mutluluklar** (anlam ve fayda üretim) olarak çeşitlenmelidir. Unutmamak gerekir ki, doyumlu ve yetkin bir hayatın ölçütlerinden bir tanesi de zengin çeşitliliktir. Buna zamanının yetmeyeceğine inananlarımız olabilir. Ancak bir başka zaman da zaman ve zamanın bizimle ilişkisi üzerine bir kitapçık yazarak bu konuyu ileride irdeleyebiliriz. Cevabım sudur ki, evet her şeye zamanımız yetmez ama sandığımızdan çok daha fazlasını yapabilecek zamana sahibiz.
- Paranın Anlamı:** Para kazanmak ve kariyer yapmak gibi hedefler, duygusal tatmin kadar önemlidir; çünkü bunlar, hayatta **fayda üretme ve kendini kanıtlama** alanlarıdır. Kişisel tatmini paranın önüne koymak ne kadar soylu bir duruşsa, dünyanın gerçeklerini reddetmek de o kadar **öz-ihanet** olabilir. Dengeli bir benlik, bu iki ihtiyacı da karşılar. Hatta bu iki ihtiyaç da yetmez dengeli bir benliğin bütün kalmasına hedef çeşitliliğinde bahsettiğimiz her yönüyle insanın tamamlanması gerekir ki yine kendini eksik yetersiz ve sorunlu hissetmeyebilsin.
- Gücün Merkezlenmesi:** Öz-değer piramidinin zirvesine ulaştığınızda, bütün dikkatiniz, gücünüz ve enerjiniz **tek bir noktada merkezlenir**. Bu odaklanma, hayatınıza yüksek bir tutarlılık ve etki katar. Varılan yer bir son ve nihai hedef gibi görülebilir. Ama koca evrende bu bile bir zerredir. Başardığımız **şey öz-değer piramidimiz** de olmamız gereken noktaya varmış olmaktır. Yapılacak başka işlerimizin de olduğunu unutmamak gerekir.

5.2. Son Söz: Güçlü Benlik Algısı ve Kendine Dönmek

Öz-değer piramidini inşa etmek, uzun, yorucu ama derin **iç huzuru** getiren bir yolculuktur. Bu yolculuk bittiğinde, eski anksiyeteler, takıntılar, derin hüznün, öfke, kibir, utanç, kırgınlıklar ve öfke çok büyük olasılıkla yerini **koşulsuz bir iç barışa** bırakır.

Şefkat, sevgi ve barış dünya için istediğimiz ütopyadır. Çünkü her bir bireyin kendi iç savaşını kazanması halinde tüm insanlığın barış huzur sevgi ve şefkatle bir arada yaşaması mümkün olacaktır.