

ÖZGÜR RUHUN İNŞASI

Kendi Yolculuğunun
Başlatma Rehberi

(Özdeğer Piramidi Serisi –
Kitap 2)

İÇİNDEKİLER

KİTAP ADI: ÖZGÜR RUHUN İNŞASI – Kendi Yolculuğunu Başlatma Rehberi (Özdeğer Piramidi Serisi – Kitap 2)

GİRİŞ: PİRAMİDİN TEMELLERİNDEN UÇUŞA

- İlk Kitabın Kısa Özeti: Piramidin Basamakları
- Neden İkinci Aşama? Sistematik Düzendeki Otantik Benliğe
- Bu Kitapçığın Amacı: Korkuya Rağmen Kendi Olma Cesareti

BÖLÜM 1: KÖR KUYUDAN ÇIKIŞ: ERKEN YARALARIN KARANLIĞIYLA YÜZLEŞMEK

1.1. İlk Yaralar ve Derin Yoksunluk

- Erken Dönem Yoksunluğun İzleri
- Travmatik Hafıza ve Erken Yaşlar Kuralı
- Varoluşumuz ve Bizden Öncesi (Kuşaklar Arası Aktarım)
- Zekâ ve Hafıza Tuzağı: Analiz ve Kısır Döngü

1.2. Güncel Hayattaki Yansımalar: Reddedilme ve Terk Edilme Kırılganlığı

- Küçük Olaylar, Büyük Depremler
- Kültürel Alan ve Sınır İhlali
- Kör Kuyudan Çıkışın İlk Adımı: Acıyı Hissetme Cesareti
- Yola Yeniden Dönmek: Yanılabilmek İmkânı
- Cennetten Düşen Melekler: Düşüşün Anlamı

BÖLÜM 2: KONTROLÜ ELE ALMAK: YOLCULUĞUN SAHİBİ OLMAK

2.1. Başkasının Rotası mı, Benim Rotam mı?

- Yatay vs. Dikey Yaşam
- Kimlik Sorgulaması: "Başarı" ve "Aile" Kavramları
- Araç Metaforu: Rüyalar ve Yolculuk Sembolleri
- Yolculuğun Engelleri (Savunma Mekanizmaları):**
 - İnkâr*: Sorumluluktan Kaçış
 - Hurafe*: Başkasının Korkusunu Satın Almak
 - Kaçış*: Hazır Hissetmeme Yanılgısı
 - Korkaklık*: Korkuyu Tanımlayamamak
 - İtaat ve İsyan*: Tepkisellikten Bilinçli Duruşa
- Özgür Ruhun Tanımı: Düalite ve Zıtlıkların Uyumu

2.2. Kendi Araçlarını (Özelliklerini) Keşfetme ve Eylem Disiplini

- Eylem Disiplini ve Aşırılıktan Kaçınma
 - Ritmik Tempo: Sürdürülebilir İlerleme
 - İş Bazında Planlama: Bitebilir Görevler ve Standartlar
 - Dinlenmeyi Planlamak: Tükenmişlik Önleyici Hüküm
 - Mantık Ölçüsü ve Alan Yaratmak
-

BÖLÜM 3: CESARET SANATI: KENDİN OLMANIN MALİYETİ

3.1. Kırılganlık ve Yumuşak Karınları Güçlendirme

- Vazgeçilmezlik İllüzyonu
- Yeni Bağlılık: Öz-Sadakat
- Karşılıklılık ve Karşılıksızlık
- Zayıf Noktaların Manipülasyonu
- Aşırılıklar Eksikliklerden Doğar

3.2. Kabul Edilmekten Vazgeçmek ve Yüzleşme Eylemi

- Şahsileştirme Tuzağı
- Yara ve Algı: Nesnel Değerlendirme
- Yanlış Anlaşılmalara ve İç Dünyalar
- Özgürleştiren Adımlar
- Bırak Aksın: Duygularla Yüzleşme
- Yeterli Olduğumuzu Kabul Etmek
- Cesur Olun ve Berraklık

3.3. Kalıpların Yıkımı, Büyük Savaş

- Benden Olanlar ve Olmayanları Ayırmak
- **Sürekli Takip ve Analiz:**
 - Duygusal İzleri Takip Etmek
 - Kalıpları ve Öğrenilmiş Davranışları Sorgulamak
 - Kendi Hikayenizi Analiz Etmek
 - Rüyalar ve Bilinçaltı İpuçları
- İç Ajanların ve Hainlerin Tespiti (Kendine İhanet)
- Kazanılan Zaferler ve Ele Geçirilen Alanlar

3.4. Acıyla Yoğrulmak ve Dayanıklılık

- Gerekçeler Yönüyle Acı (Anlam Arayışı)
 - Süreçle Birlikte Gelen Acı (Gelişim Sancısı)
 - Değişimin Getirdiği Acı (Eski Benliğe Veda)
 - Birikimli Etki: Acının Yoğurduğu İnsan
-

SONUÇ: YENİ BİR BAŞLANGIÇ

- Dikey Yolculuk
- Öz-Sadakat
- Yüzleşme
- **Gelecek İçin Çalışma:**
 - Duygusal Yüzleşme Pratikleri
 - Yol Haritası ve Şema Çalışması

GİRİŞ: Piramidin Temellerinden Uçuşa

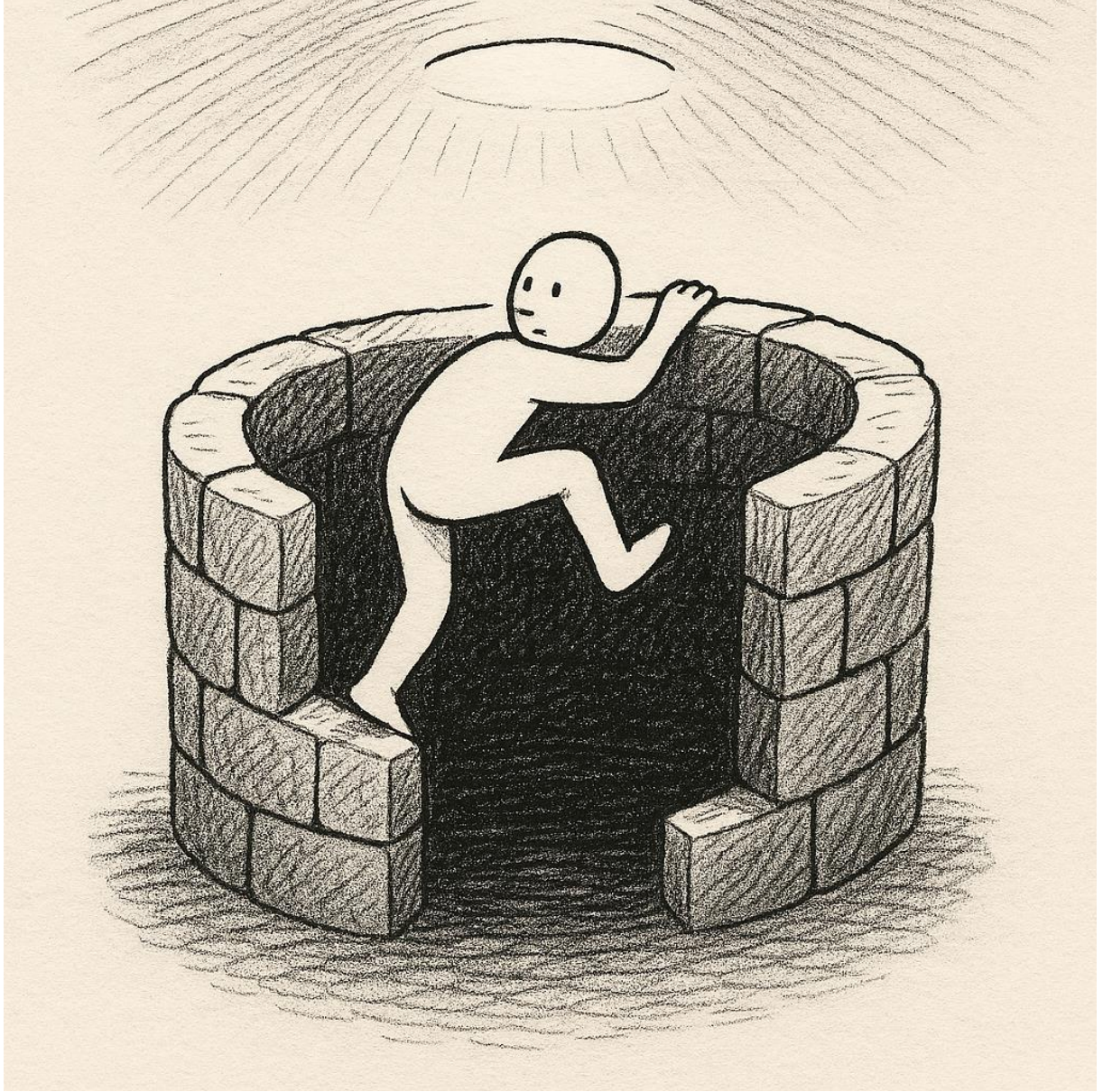
"Özdeğer Piramidi" (ilk mini kitabımızdı), hayatınızın bilinç, hedef ve eylem temellerini sistematik bir şekilde nasıl atacağınızı gösterdi. Artık planlama ve düzenleme gücünüzü fark ettiniz. Ancak hayat, yalnızca düzgünce atılmış temellerden ibaret değildir. Hayat, o temellerin üzerinde inşa edilen *özgün bir binadır* ve o binanın mimarı *sizsiniz*.

Bu ikinci aşama, **sistematik olmaktan, otantik olmaya geçişin** cesur yolculuğunu anlatır. Çoğumuz, başkalarının yolculuğunu yaşamaya programlanmıştır. Bu kitapçık, sizi en derin korkularınızla (özellikle de terk edilme ve yetersizlik duygularıyla) yüzleştirerek, hayat direksiyonunun kontrolünü tamamen size vermeyi hedefler. Yolculuk zor bunu bilin, ancak varış noktası: **Özgür Ruhunuz**.



BÖLÜM 1:

KÖR KUYUDAN ÇIKIŞ: Erken Yaraların Karanlığıyla Yüzleşmek



Temel duygusal acılarımızın çoğu, farkında olmadığımız erken dönem yaralarından beslenir. Bu yaralar, adeta yıllarca sessizce tortu biriktirmiş bir Kör Kuyu gibidir. Gözümüzle göremesek de o karanlıkta biriken her şey bugün verdiğimiz tepkilere sızar; ilişkilerimizi, güven duygumuzu ve davranışlarımızı görünmez şekilde zehirler.

Karanlık bölge olarak da nitelendirebileceğimiz bu alan ile ilgili olarak hatırlarsanız ilk kitapta karanlık oda ve ışık metaforlarını kullanmıştık. Psikoterapide bu karanlık bölgeyi, çoğu zaman ‘görülmemiş ama hissedilen oda’ olarak ele alırız. Bilinç, buraya ulaşamaz. Ancak burada birikmiş korku ve kayıtlar davranışlarımızın alt akıntısını oluşturur.

1.1. İlk Yaralar ve Derin Yoksunluk

- **Erken Dönem Yoksunluğun İzleri:** Yetişkinlikte güvensizlik, kronik kaygı, aşırı uyum veya bağlanma sorunları olarak karşımıza çıkar. Ebeveynin duygusal olarak ulaşılmaz olması bile çocuk zihnine tek bir mesaj verir (Uzun süreli seyahatler, ayrılımlar veya duygusal ulaşılmazlık), "güvenilir bir bağımlı yok" sinyali vermesine neden olur.

Aylıkların hissedilmesi için, bu ayrılığın fiziksel olması gerekmez. Ebeveyn orada olsa bile, çocuk kendini görülmemiş ve tutulmamış hisseder.

- Mesela, çalışan anne baba bir nedenle mecburi nedenler ile çocuğun erken döneminin çoğunluğunda yanında olmayacaktır.
- Sırf bu mu? Yetişkinlerin de kendi telaşları, sorunları, duygusal ve psikolojik problemleri olur. Anne ve baba olmak dışında, kendilerini onarmak, evi geçindirmek, ilişkilerini yürütmek, kendilerini bulmak, hayatın bin bir sıkıntısına göğüs germek için uğraşırken yanımızda ama bir o kadar da bizden uzakta olabilirler.
- Unutmayın! Çocuğun tüm dünyası ilişkide olduğu birkaç kişi iken. Yetişkinlerin dünyasında çocuk aynı yüzde de alan elde edemez. Yani yetişkinlerin odağının %100 üne sahip olmaz.
- İhtiyaçların tam olarak bilinemediği bu dönemde, alabildiklerimizi ihtiyaçlarımızın temini olarak öğreniriz. Eksik olan ve tamamlayamadığımız ama ne varsa bunları yoksunluk olarak hissetmeyiz ama boşluk şeklinde bir yer tutaralar. Tıpkı uçakların hava boşluğuna düştüğünde yaşadığımız sarsıntı da olduğu gibi. Yaşadıklarımız ve tanımlayamadığımız sarsıntılar eksikliğini tanımlayamadıklarımızdır.
- Ya kardeşler konusu, O da ilginin bölünmesi ve zamanın paylaşılmasıdır. Yani birisi gelir ve en önemli temel ihtiyacınız olan biricik olma, onaylanma, sevilme, ilgi odağı olma, ilgilenilme ve bakım gibi hissedebildiklerinin izi yarıya indirir. %50 kayıp diyelim altı üstü sizin olsun. Bir kardeş daha yine ikiye daha bölün elinizdekileri. Yani her kardeş, erken dönemde sahip olduklarımızda eksilme yaratır ama bunu hissetmek veya buna razı olmamak kabul edilebilir değildir. Bu durumda dahi içimizde bir yerlerde biliriz, düşünmeyen aklımızla. *"Bunu değiştiremiyorsam bunu kabul etmem lazım."* Sonra da unuturuz. Yani, haydi bu da dipsiz kuyuya.

Hatırlanamayan veya kolaylıkla fark edemediklerimiz grubuna büyük miktarda etki bırakan bu döneme ilişkin çok miktarda veri, artık hatırlanamaz kısımda kalmıştır.

- **Erken Dönem ve Travmatik Hafıza:** Çocukluğun ilk yıllarında yaşanan terk edilme deneyimleri, mantıkla çözülemeyecek kadar derin izler bırakır. Bu dönemde zihnin temel ihtiyacı güvenliktir; bu ihtiyaç karşılanmadığında ortaya çıkan duygu, erişkinlikte bile tüm ilişkilere sızar. Örneğin bu durum, gelecekte yaşayacağımız her ilişkide *terk edilme yaşayacakmış gibi* hissetmemize neden olabilir.

Travma, yaşadığımız olaylar değil. O olayların zihinde bıraktığı ve tamamlanamamış duygusal izlerdir.

Travmalar, yaşandıkları dönemin koşulları, çocuğun kapasitesi ve o anki duygusal ihtiyaçlarıyla birlikte değerlendirilir. Bugünkü yetişkin bilincimizle geriye bakarak anlamlandırmaya çalışmak, çoğu zaman yanıltıcıdır. Bu yüzden, bize özel geçmişe yolculuk deneyimi ile açığa çıkartılabilir. Bu yüzden travma kişiye özeldir ve genel geçerli değildir ve farklı şekillerde yorumlanabilirler. Bu durumda analizler ve yolculuklar kişiseldir sonucuna ulaşırız. *Yani siz düştüğünüzde bunu utanç, ben düştüğümde bunu koşmanın tehlikesi olarak kodlayabiliriz. Bir başkası da normal, hep düşüyorum ben çocuğum şeklinde kodlamış olabilir.*

Beklenmeyen bir travma örneği;

Sanırım 15 yıl evveldi, terkedilme korkusunu aşamayan, bağımlı ilişki sorununu bir türlü aşamamış danışanımla çalışıyorduk.

Arkadaşımız ağlayarak derin trans çalışmasında ilginç bir anı açığa çıkıttı. Grup nefes çalışması sırasında bir anda ağlayarak yükseldi ve gözünün önüne gelen sahneyi anlattı

‘Beşikte yatıyorum... Uyandım... Oda boş... Ağlıyorum ama kimse gelmiyor...’

Sonrasında oturup konuştuğumuzda ortaya çıkan şu oldu. A ile, iyi niyetle, çocuğu erken yaşta ayrı odada uyumaya alıştırmış. O gece kim bilir ne olmuştu; belki bakıcı izinliydi, belki aile “alıştı artık” diye düşünmüştü. Uykusundan uyanan çocuk derin bir korkuya kapılmıştı. Ama o kısa an bile, bebeğin zihninde tek bir kayıt bırakmıştı. Artık o yetişkinin bu anıda hatırladığı bebek hali, terkedilmek nedir bunu biliyor ve bundan dehşet verici şekilde korkuyordu.
“Terk edilmek işte böyle bir şey.”

Bilinçaltına ulaşmanın tek yolu trans değildir. Rüyalar da güçlü ipuçları taşır. Duygusal hafızaya ait parçalar sembollerle görünür hale gelir. *Onları yorumlayabildiğimiz de işitebildiğimiz de rüyalarımız da bize bunların yakalanmasında yardımcı olur.*

Bu hikâye hatırladığımızdan öncesi dönemimizi güzel anlatmaktadır. Hatırlamıyor olmamız, o deneyimlerin bizde iz bırakmadığı veya bizim sorumluluğumuz olduğu anlamına gelmez.

- **Varoluşumuzdan ve Bizden Öncesi:** Reenkarnasyon dan falan bahsedeceğimi düşünüyorsanız ya da kader gibi etkimiz ve yetkimiz olmayan kolay kaçışlarla ilgili bir bölüm bulmayı umuyorsanız, sanırım sizi yanıltacağım.

Bahsedeceğim ilk kısım, temel aile travmaları ve kuşaklar aktarımıdır. Fareler üzerinde yapılan deneylerde en az 3 kuşağa kadar geçmiş soy bağlantılarımızın travmasını taşıdığımızı gösteren delillere ulaşılmış. *Bize ait olmayan geçmişimizden nasıl sorumlu oluruz?* sorusu da kafanızı karıştırıyor olabilir. Bilgi ve deneyim belirli bir oranda alt kuşaklara bıraktığımız genetik miraslar arasındadır. Bunu bir kısmı sanırım genlerden, bir kısmı da üst kuşaklarımızla geçirdiğimiz zamanda üzerimizde bıraktıkları etkilerden kaynaklanır. Mesela bir kediye vereceğim aşırı tepki ve korku dolu hamle benim erken yaştaki çocuğumda, kedilerin tehdit oluşturduğu duygu ya da bilgisini oluşturabilir.

Büyüklerin anlattıkları yetişkin hikayeleri ve konuşmaları bile çocukluk döneminde etki ve algı bozulmalarına neden olabilmektedir. Çocuk nasıl olsa anlamaz diyerek düşünmemek en doğrudur. Yanlış anlayabilir. Etkilenebilir. Farklı çıkarımlar oluşturabilir.

Ancak yetişkin bilince ulaştığımızda, tekrar bir gün onların karşısına geçip anlatmalarını ve sormanızı isteyeceğim zamanlar gelecek.

Neyi mi soracaksınız? Onların çözdükleri ve çözemediklerini, en büyük acı korku ve travmalarının neler olduğunu. Hayatlarını değiştiren hikayelerini. Burada benzerlikleri arayacaksınız.

Yine sormanızı istediğim erken çocukluk yıllarında sizinle ilgili hatırladıkları ve size neleri telkin edip, anlattıklarıdır. Bura da kalıplarınız, yargı ve yönlendirmeleriniz ile yetişkinlerin kimliğinize ne şekilde etki ettiğini arayacaksınız.

Hatta dedelerinizi babaanne ve ananelerinizi sormanızı isteyeceğim. Daha üst kuşakların hayatı, soyadınızı alma hikayeniz, kökeniniz, mitleriniz... hepsi önemli ipuçları içerebilir.

- **Zekâ ve Hafıza Tuzağı:** Yüksek bilişsel kapasite, geçmişi analiz etme gücü verir ama aynı zamanda travmaların ve *yetersizlik* duygusunun canlı kalmasına yol açan bir tuzaktır. Zihniniz, geçmişte kalan acıları analiz ederken, o anki duygusal kırılganlığı tekrar yaşar ve şemayı pekiştirir. Şema tekrarı içerisinde ele alabileceğimiz; kısır döngü yaratmak, kendine acımak, olumsuz düşüncüyü veya yargıyı pekiştirmek gibi sorguları da eklemek iyi olur. Bilmek iyidir; fakat aşırı analiz, kendine acıma, kısır döngü ve olumsuz yargı üretme tuzağına dönüştüğünde iyileşmenin önünü kapatır.

Tespit ve sonrasında yas tutma süreçleri en sağlıklı olandır. Her bir deneyimizin geride kalması için enerjisini boşaltıp, döngüsünü tamamlamaya ihtiyacı

vardır. Bu iyi bir dönemimiz için bile geçerlidir. (Üniversite veya lise yılları çok harika geçen bir insanın, o yaş dönemine takılı kalması ve gelişim yolculuğuna devam edememesi)

Burada iki yöntemden bahsedeyim.

* *Yüzleşme, tamamlama, döngüyü kapatma veya yas tutma.*

* *Geride bırakma, kabullenme, affetme ve üstünden atlama (etrafında dolaşarak geçip gitme)*

Her ikisinde de artık geriye bakmayarak ileriye doğru devam etmemiz gereklidir. Ancak gerekliliklerini yerine getirmek şartıyla.

Zekâ ve hafıza tuzağı dedik ya, bunu da açalım. Çok zeki insanların çoğunda benzer bir sorun görürsünüz. Ancak zekâ, detaylı düşünmeyi ve inanılmaz analizleri yapabilmelerini sağlasa bile aynı zamanda aşırı düşünmeye saplanmak insanın cehennemidir. Bilmek, daha fazla bilme açlığı getirir. Ancak bilgiyi sindirmek ve kabullenebilmek yeni bilgiler ile hafızanın baştan düzenlemek zaman ister, sabır gerektirir. Bir dakikada gördüğünü sindirmenin yıllar aldığı durumlarda çözümün önündeki belki de tek engel kişinin zekâsı olabilir. Zekâ ve bilgi kibri ve egoyu besler ve bilmek acı verirken geçmişi gözden geçirmek, sindirmek, affetmek ve kabullenmeyi de bir o kadar zorlaştırır. Kabullenmekte zorlanır bu insanlar, çünkü zeki olmasına rağmen sorunlar veya açmazlar yaşamış olmayı kendisine bir türlü yediremezler.

Belleğin yeniden yazılması için:

Özür dileyim... Affedin... Kendinizi tabi ki önce.

Utancınızı şefkatiniz ve sevginizle yenmeye çalışın... Tabi ki kendinize yönelterek.

Hatalı olun ve bunu kabullenebin... Mükemmeliyetçilik tuzağından uzaklaşın mümkünse. Yeteri kadar, o günün kuşlularında, elimden geldiğince ve yapabildiğim bu kadardı olarak eksikli olmanın ego sal acısını sindirmeye çalışın. Yoksa kocaman egonuz, daha kocaman başarısızlığının nedeni olacak.

1.2. Güncel Hayattaki Yansımalar: Reddedilme ve Terk Edilme Kırılganlığı

Buraya kadar geçmişin kayıtlarını konuştuk. Şimdi bu kayıtların bugün hayatımızda nasıl yankılandığını anlamaya başlayalım. Haydi başlayalım.

- **Küçük Olaylar, Büyük Depremler:** Güncel ilişkinizde partnerinizin verdiği en ufak negatif tepki (bir söz, bir dokunuştan kaçınma, yüz ifadesi) , bilinçaltınızdaki terk edilme alarmini tetikleyebilir. Bu, küçücük bir hareketin, zihninizde *büyük bir duygusal deprem* yaratmasıdır. Küçücük bir jestin büyük bir duygu patlamasına dönüşmesi işte bu tetiklenme döngüsüdür.

Hatırlamadığım bir dönemde terkedilmiş hissettim.
Sonra mahallede oyuna alınmadığım günler,

Büyük olanların beni geride bırakarak gezmeye gitmesi,
En yakın arkadaşımın bir anda bakasını “kanka” seçmesi,
İşten çıkarılmalar, Ayrılıklarla biten ilişkiler...

Ve bir gün evlendim.

Artık yetişkindim. Ama içimdeki küçük çocuk, hâlâ en ufak uzaklaşmayı terk edilme olarak algılıyordu. Bu tepki, bugünün değil, yaralı çocukluğun yankısından başka bir şey değildi.

- **Çalışma:** Kendinize sorun: "Şu anki tepkim, 30 yaşındaki benin tepkisi mi, yoksa 3 yaşındaki yaralı çocuğun tepkisi mi?"
İlk ne zaman bu duyguyu hissettim, sonra tekrar ne zaman ve buna bağlı kaç tane anıya ulaşabilirim. Şimdi hepsini tek tek hatırlayın. Böylece bugünkü tepkinin, geçmiş anıların devamı olmadığını fark etmeye başlarsınız.
 - **İpucu,** önemi yok artık, beni oyuna almayanların, İçimdeki çocuk yaralı ve ben onu görmeliyim. Onu yalnız bırakmamalıyım. Ona acımak değil, onu anlamak benim işim. Görmek, acısını hissetmek ve paylaşmak. O zaman onun acısı hafifleyecek. Giderek hafifleyecek, ben yanında oldukça o toparlayacak.
- **Kültürel Alan ve Sınır İhlali:** İlişkilerde ve sosyal ortamlarda, fiziksel temas, kişisel alan ve sınırların kültürel farklılıkları vardır. Partnerinizin bir davranışının (örneğin fiziksel bir temastan aniden kaçınması) *sizin varlık değerinizle değil*, onun kişisel alanı veya kültürel kodlarıyla ilgili olabileceğini idrak etmek, reddedilme algısını bertaraf etmede kritik öneme sahiptir. Örneğin batı toplumu ve kültürü fiziksel temas mesafesini korumakta aşırı ve hatta paranoyak derece katıdır. Temas etmezler edilmeleri halinde dünyanın en büyük felaketine maruz kalmış gibi hissederler. Doğu toplumları gibi dokunsal değillerdir. El ayak şakaları doğu toplumuna özgüdür mesela.

Keza bazı kültürlerde sadece direk gözlerinin içine bakmak dahi yanlış olarak kabul edilebilir.

Sadece kültürler değil insanların da farklılıkları vardır. Üstümüze alındığımız kimi konuların, temasta olduğumuz insanın farklılığı olabileceğini anılabilmenin yolu empati sahibi olmaktır. Onaylamak zorunda değiliz, anlamak tanımlamak ve saygı duymak zorundayız.

- **Eylem:** Bir dahaki sefere bir fiziksel kaçınma yaşadığınızda ve mesafe fark ettiğiniz de hemen kişiselleştirmek yerine, durumu **%80 ihtimalle onunla ilgili, %20 ihtimalle benimle ilgili** gibi bir belirleme yaparak çerçeveleyin. Kişinin alan sınır ve tercihlerinin farkına varın ve ona ihtiyaç duyduğu alanı tanıyın. Bu durumu şahsileştirmekten kaçının. Peşin hüküm vermeyin. Konuşabildiğiniz birisi ise durumu konuşup anlamanıza yardımcı olmasını isteyin.

- **Kör Kuyudan Çıkışın İlk Adımı:** Kör kuyudan çıkmanın ilk adımı, acıyı inkâr etmek ya da küçümsemek yerine onu olduğu gibi hissetme cesaretini göstermektir. ‘Aslında çok da önemli değildi’ dediğimiz her şey, kuyuya attığımız bir taş gibidir. Terk edilmişlik acısını kabul etmek ise o karanlığa ilk kez ışık tutmaktır. Sadece terkedilme için de düşünmeyin, öfke, hayal kırıklığı... Aklınıza ne geliyorsa hissedilebilecek.

Acılardan geçmeyen insanların hayatları biraz eksiktir. Tabi koşa koşa acıya balıklama atlayacağız demek değildir. Ancak gerektiği kadarını hissetmek zorundayız. Aksi halde, birikir veya duyarsızlaşırız. Her ikisi de birbirinden tehlikelidir.” Çiğ kalmanın yollarından birisi” cesaret edememek, deneyimlememek, yol çıkamamak ile ilgilidir.

“Risk yoktur, ihtimal yoktur, temas yoktur, deneyim yoktur ve acı da oluşmaz doğal olarak.”

Böyle sanılır...

Ne büyük yanılgı. Yaşanmamış acının karşılığı mutluluk değildir; eksikliklerdir. Hayatımızı kaçmak için harcadığımızda bir şeylerin eksik olduğunu anlamaya başlarız. Gözlerimiz kapattığımız bunca zaman içerisinde, başkalarının gördüğünü yaşadığını hikayeleri ve deneyimlerinin olduğunu fark etmeye ederiz. Biz ise öylece seyretmişizdir. Onlar acıyla büyümeyi öğrenmiş ve biz hâlâ ilk seviye acılarla bile tanışmamış oluruz.

Acıya dayanıklılığımızın olmadığını fark etmeye başlarız. Bu bizi daha da zayıf ve güçsüz hissettirir.

Kuyudan Çıkışın Anahtarı: Cesarettir. Ama tıpkı yeni yürümeye başlayan bir bebek gibi yavaş ve küçük adımlarla ilerlemek gerekir. Çünkü Başkalarının koştuğu yerlerde biz önce yürümeyi öğreniriz. Düşmeden, dizlerimizi yaralamadan olmaz. Ama yavaş yavaş. Düşmemiz de şart değil ama ihtimali göze almalıyız. Hepsinden önce acılarımızla yüz yüze gelmek, kör olduklarımızla göz göze bakmak, kuyulardan çıkmanın ilk adımlarıdır.

- **Yanlışlıkla yolumuzu kaybedersek ne yapacağız ve Yola Yeniden Dönmek:** İnsan olmanın en harika imkânı yanılabilme. İlk adım, yanılmaktan korkmamaktır. Böylece tereddütten de kurutulacağız ve hareket alanımız genişleyecek. Pek çok keşifim sayısız başarısız denemenin ardından geldiğini hatırlayın.

Yanıldığımızı fark ettiğimiz anda bunu kabul edebilmek önemlidir. Seçimlerimizi belirli aralıklar ile gözden geçirmemiz, muhasebemizi yapmak, iç hesaplaşmalarımızda dürüstçe yapmak ve gerekirse revizyonlara açık olmak; gelişmenin temel araçlarıdır.

Merkezimizi ve önemli yol ayrımlarını hatırlamak, gerekiyorsa kolayca geri dönerek yeniden denemek kararlılığına sahip olmak...

İşte tüm bunlar, bizi kendi otantik ve özgün rotamıza sokacaktır. Bazen zahmetlidir, evet. Ama büyümenin bir parçası, gerektiğinde hatayı kabul

edebilmektir. Yenilgiyi değil, hatanın içindeki dersi kabul etmek... işte gerçek olgunluk buradadır.

- **Cennetten Düşen Melekler:** Kim ki bir arayışa girmiştir, o ki kendi yıkımından yeni çıkmıştır. Kaybetmeyi yaşamadan kazanmanın ne demek olduğunu anlayamayız.

Dikkat ederseniz; Düşmek, kaybetmek, dibe vurmak, tökezlemek... Bunlar hayatın olmazsa olmaz şartları gibidir. Acıdan geçmeyen ruh eksik kalır. Yoksa neden insan kendini arasın? Kendini keşfetmek için inanılmaz arzular duyarak yollara düşsün? Olduğu yerde mutlu olan insan, yerindedir. Sınırları bellidir. Zamanını doldurmayı bekler sadece. Hayallerin kaynağı, eksik olanlardır. Maneviyat, ruh ve yaşam, insanın kendi benliğinde daha derin bir varlık hissi aramasıdır. Eksiklik bu arayışı tetikler. Yıkımlar ise bu arayışı hızlandırır.

Ancak rahatlık alanlarında kalmakta bir tercihtir. Tüm ruhlar aynı değildir. Acı çeken de vardır, acı veren de hiç hissetmeyen de. Benliğinde var olmak, insanın yaratılışla bütünleşme arzusudur. Her şeyi olduğu gibi görmek ve parçası olmak ister. Yani İnsan bazen kovulduğu kendi cennetinin acısıyla olgunlaşır.

O acı bile, ruhuna ve varlığına yeniden anlam vermek için yeterlidir. Belki de bu neyi neden arzuladığımızın gizemli yanıtıdır.

BÖLÜM 2: KONTROLÜ ELE ALMAK: YOLCULUĞUN SAHİBİ OLMAK



Çoğu insan, hayat yolculuğuna başkalarının arabasıyla çıkar. Bunun anlamı ise tam olarak şudur; bize öğretilen rotalardan yol almaya başlarız. Aile büyüklerinizin, toplumun ya da idealize ettiğiniz kişilerin *başarı*, *kariyer* ve *mutluluk* tanımlarını kopyalamaktır. Kontrolü ele almak, kendi aracınızı, rotanızı ve yakıtınızı (motivasyonunuzu) belirlemektir. Belki bugüne değin kendi gözlerinizle baktığınızı düşündüğünüz dünyanızı başkalarının gözlerinden görmüş, başkalarının kulakları ile dinlemiş ve başkalarının ağzıyla konuşmuşsunuzdur. Ve hatta başkalarının düşünceleri ile düşündüğünüzü bile fark edemeden yaşamışsınızdır.

Özgür ruhun en önemli aracı özgün benliğidir. Kişi kendini bulmadan özgürleşemez. Bu gerçeği fark ettiğimiz anda kaçamayız, artık düşünmek zorundayız. Gerçekten, ama gerçekten biz kimiz?

2.1. Başkasının Rotası mı, Benim Rotam mı?

İlk adım bu sorunun cevabını aramak olacak.

- **Yatay vs. Dikey Yaşam:**

Aileniz veya çevrenizin beklentileri (iyi bir iş, makul bir evlilik, güvenli bir hayat) **yatay yaşamı** temsil eder.

Kolaydır, öngörülebilirdir. Toplum tarafından onaylanır.

Ancak kendi değerleriniz ve tutkularınız peşinde koşmak **dikey yaşamı** temsil eder; zordur, risklidir ve gerçek dönüşümü sağlar.

Zordur, risklidir ve gerçek dönüşümü oluşturur.

Bizden beklenen kişi olmamız her zaman en mantıklı ve kolay olanıdır. Onay almanın en kolay yolu “iyi adam, uslu çocuk” olmaktır. Böylece toplumun, sistemin, ailenin, eşin, dostların, iş arkadaşlarının onayını almak ve kabul görmek kolaylaşır.

Uyum sağladığınızı sandığınız kişilik, düzene uyumlanarak, düzenin size biçtiği role ve kalıba uyum sağlayıp, boyun eğdiğimiz haldir.

Şimdi soralım ve cevaplayalım.

Bizim olduğumuz kişi uyumlu bir kişilik mi, seçimlerimizin ve uyumumuzun tamamı kendi özgün tercihlerimize mi dayanıyor? Yoksa bana ait olmamasına rağmen uyumlandığım halim mi?

Cevabınız evet nu tamamen benim seçimim ise: O zaman dünyanın en mutlu, en tatminkâr, en keyifli en öfkesez, kendisi ile en barışık insanlarından birisiniz. Tebrik ederim sizi.

Ama cevabınızı verirken içinizde en ufak bir tereddüt hissediyorsanız, o zaman düşünmeye şimdi başlayın.

Yatay hayatın insanı mısınız? Oksa dikey bir yaşamı seçme cesaretiniz hiç olmadı mı? Bu seçim sizin özgün tercihiniz mi, yoksa size öğretilmiş bir rota mı?

- **Kimlik Sorgulaması:**

Sizin için "kariyer", "aile", "para" veya "başarı" ne anlama geliyor? Bunlar sizin *otantik* tanımlarınız mı, yoksa sadece abilerinizi, ailenizi veya toplumun üzerinize giydirdiği tanımlar mı, ya da taklit etme isteği mi?

Hedeflerimiz, bize mi ait yoksa bize sunulan hedeflere ulaşmak mı başarı ve kariyer anlamını taşıyor. Bu oldukça kritik öneme sahip bir ayrım.

Öğrenilmiş ile, özgün olanın arasındaki ayrımı bilmek çok zordur. Çünkü kişiliğimizin büyük bölümü **öğrenilmiş olanlardan** oluşur.

Mizaç ayırıcıdır ama kişilik öğrenilir. İnsan, en uzun eğitim süresine sahip canlıdır ve diğer insanları gözlemleyerek öğrenir ve de şekillenir. Toplanan bilgi ve verinin çeşitliliği ne kadar fazla ise kalıpları sorgulama becerisinde o oranda fazlaşır. Sorgulama arttıkça, kişi gerçek mizacını ve özgün yönlerini fark etmeye başlar. Yeterli çeşitlilikte veriye sahip olmadan doğru teşhis ve tespit yapmak sağlıklı değildir.

Kendini keşfetmek bir anda olmaz. Bir sabah uyanıp, bir anda kendimizin kim olduğunı fark etmeyiz.

Bir ömür boyunca her yeni deneyimimizde kendimizi bulur ve aramaya devam ederiz. Keşfettiklerimizi biriktirir, fark ettiklerimizi değiştirir ve daha fazla kendimiz olmayı çalışırız.

Ancak kendimize hiç ihanet etmediğimiz anlamına gelmez.

Kendimizi kandırmak sandığımızdan çok daha yaygındır.

Hatta çoğu insan “kendini kandırmak” denince sadece bildiği bir doğrunun aksine kendini ikna etmeyi zanneder. Farkına varmaktan ve bunu kabullenmekten uzak durmak da kendimizi kandırma biçimidir. Bunlar kendini kandırmanın başka biçimleridir

Hiç sormamak.

Hiç aramamak.

Hiç keşfetmemek.

Hiç sorgulamamak.

Bilmediğimiz için yanlış tanımlar kullanır, alıştığımız için sahte bir benlik taşır ve cesaret edemediğimiz için özgün taraflarımızı karanlıkta bırakırız.

- **Araç Metaforu:** Rüyalarımızdaki yolculuklar, hayat yolculuğumuzun sembolik bir haritasıdır. Rüyada gördüğümüz yollar, yönler, duraklar, araçlar, ulaşım biçimleri ve yol arkadaşları; hepsi bilinçaltımızın bize gönderdiği ipuçlarıdır. Aklına gelecek her türlü figür ve simge anlamsız değildir. Bağlantıları vardır sadece bunlar keşfedilmeyi bekler bunu unutmayın.

Hangi araçla yolculuk yaptığınız—araba, tren, uçak, otobüs, bisiklet hatta yürümek—hayata hangi hızda, hangi bilinç düzeyinde ve hangi güçle ilerlediğinizi anlatır.

Yolun durumu da önemlidir:

Dik yokuşlar, zorlandığınız alanları;

virajlar, beklenmedik dönüşleri;

köprüler, geçiş dönemlerini;

tüneller, içsel karanlık yolculukları;

geniş yollar, özgürlüğü ve açılan imkânları temsil eder.

Rüyada yalnız yürümek başka bir şeydir; birileriyle yolculuk etmek bambaşka. Yalnız yürüyorsanız bu, içsel bir dönüşümün habercisidir. Yanınızda biri varsa, bu kişi çoğu zaman ya kendinizin bir yönüdür ya da gerçek hayatta ilişki kurduğunuz rolü sembolize eder.

Asansörlerde çıkmak ve inmek, merdivenlerden çıkmak ve inmek, uçmak, düşmek, dalmak, yüzmek. Hepsi farklı anlam ve manalar taşır.

Rüyadaki yolculuklar, hayatınızdaki ilerleyişin metaforik bir iz düşümüdür.

Hangi araçla, kiminle, hangi yolda ilerlediğiniz; durduğunuz, kaybolduğunuz ya da hızlandığınız anlar...

Hepsi, farkında olmadığınız içsel süreçleri açık eder.

- **İnkâr:** Ayşe Hanım (sembolik bir örnek) şöyle diyerek geliyor:
“Ben müzisyen olmak istiyordum ama ailem ve eşim hayatımı mahvetti.”

Bu cümle, yüzeyde haklı bir serzeniş gibi görünse de böyle değildir. Kişinin içindeki boşluk hemen fark edilebilir. Ancak bunu bizim değil kişni kendisinin fark etmesi gerekir.

Soruyorum kişiye,

Bugün gitar çalmana engel olan kim var hayatında?

Yaşın genç. Gitarın var mı? Çalmayı biliyor musun? Öğrenmek için adım attın mı? Bir grup kurmak veya müzik yapmak için hangi engellerle karşılaşıyorsun? Aldığım cevap çoğu zaman aynıdır:

Bunların hiçbirini yapmıyorum, çünkü zamanında şevkimi kırdılar. Bana engel oldular, desteklemediler, vs...

İşte tam burada inkâr başlar.

Kişi, geçmişte yaşadığı kırılmayı bugünkü edilgenliğine gerekçe yapar. Dış nedenlere ve kişilere bağlar gerekçeleri. Etkisizmiş gibi davranır ve yapmadığı seçimlere açıklamalar getirir.

Sanki bunları geçmişinde yapabilirmiş de artık hiçbir şey mümkün değilmiş gibi davranır.

Geçmişte yaşanan bir hayal kırıklığı, bugünün tüm olasılıklarının üzerine örtülmüş kalın bir battaniyeye dönüşür. Üstelik belki de bugün de dünün daha da beterini yaşamaktadır gibi davranır.

Oysa gerçek şöyledir,

Bugün yapmadığımız şeyin sorumlusu dün yaşananlar değildir.

Gerçek sorumlu, bugünkü inisiyatif eksikliğimiz ve sorumluluğu üstelenmekten kaçmamızdır.

İnkârın en tehlikeli yönünden bahsediyoruz.

Kişi farkında olmadan, kendi hayatının direksiyonunu başkalarına devretmeye devam eder. Kontrol yine kişide değildir. Direksiyonda geçmişte olduğu gibi bugün de kendisi oturmamaktadır.

Kontrolü geri almamak için (eski yaralarını) gerekçe hâline getirir veya geçmiş farklılaştırarak hikâyeleştirir.

İnkâr, bir savunma mekanizmasıdır; hissedilen acının üstünü örterken büyük bedelleri de beraberinde getirir. Kişiyi kendi gerçek potansiyelinden uzak tutar ve değişmekten alıkoyar.

○ **Hurafe:**

Orada insanları kesiyorlarmış, parasını çalıyorlarmış, ahlaksızlık varmış...”

Hangi cümleyi duyduysanız, hangi söylentiye işittiyse:

Şüpheli olun.

Bilgiye koşulsuz itaat, *düşünme ve sorgulama tembelliğinden* doğar.

İnanmak kolaydır; çünkü sorgulamak emek ister.

Korkuların ve hurafelerin cazibesi de işte buradadır. Sizi düşünmekten kurtarıp hazır bir “gerçeklik” sunarlar.

Ama unutmayın:

Masallarla uyutuluruz, gerçeklerle uyanırız.

Hakkında hiçbir kişisel deneyime sahip olmadığınız bir şeyi “duyduğunuz” için kabul ediyorsanız, orada özgür iradeniz yoktur. Sadece başkalarının korkularını, önyargılarını ve cehaletini taşıyorsunuzdur.

Hurafeler, insanı iki şeyden uzaklaştırır.

Gerçekten ve kendinden.

Bir yeri, bir insanı, bir grubu, bir işi, bir fırsatı... hiç tanımadan kötölemenin tek nedeni, başkasının aktardığı korkuyu gerçek sanmaktır.

İşte bu, kişinin kendi rotasını kaybetmesinin en tehlikeli yollarından biridir. Kendi hayatınızda size zarar veren şey çoğu zaman gerçekler değil, **gerçek sandıklarınızdır**. Ve kendini kandırmanın yollarından en zavallılarından bir tanesi de hurafeler ile yaşamaktır.

○ **Kaçış:**

Zoru gördüğümüzde, duygusal engellerimiz veya yerleşik kalıplarımız bizi sıkıca tuttuğunda, korktuğumuzda ya da hazır hissetmediğimizde, ilk başvurduğumuz savunmalardan biri **kaçmak** olur.

Ben de kendime sık sık şunu sorarım.

-Kaçıyor muyum?

Cevabın evet olması beni üzmez, çünkü ben de insanım.

Bazen gücüm yetmez.

Bazen hazır hissetmem.

Bazen duygusal ağırlık tahammül sınırlarımı aşar.

Ama bir şeyi mutlaka yaparım:

Kaçtığımı tespit eder ve kendime dürüst kalırım.

Bu dürüstlük, bugün kaçıyor olsam bile yarın, başka bir zamanda, yeniden denememe izin veren bir özgürlüktür. Kendine karşı samimi olmak konusundan hatlarsınız, dürüstçe verdiğimiz yanıtlar, dürüstçe sorduğumuz sorularla birleşerek kendimize karşı duyduğumuz güveni arttıracaktır. Kaçtığını kabul eden insan, en azından nereye dönmesi gerektiğini bilir. Kaçış, bir zayıflık değil; bir işarettir. Gücün yetmediği yerde “şimdilik geri çekil” diyen içsel bir sinyaldir. Yeter ki bu sinyal alınabilsin ve bunu kullanmak bizim için mümkün olan alan içerisinde kalsın.

○ **Korkaklık:**

Kimin korkuları yok ki?

Hepimizin o ya da bu şekilde korkuları var.

Bunların bir kısmı, bilgililikten, bir kısmı yanlış bilgiden gelir, bir kısmı içimizden taşar, bazıları da başkalarının korkularıdır. Kendimizi tanımak ve bilmek, duygularımızı hissetmeyi, anlamayı ve tanımlayabilmeyi gerektirir.

Siz de Korkuyu tanımlamak için sorular sorabilirsiniz.

Bu kimin korkusu?

Aynı zamanda neden korkuyorum?

Korkmamı gerektirecek gerçek bir deneyim yaşadım mı?

Bu olayın aksi mümkün olsaydı ne olurdu?

Korkumun bugün yaşadığım şeye etkisi var mı?

Daha cesur olsaydım bu olayın seyri değişir miydi?

Bu korkuya gerçekten ihtiyacım var mı?”

Sürekli soracak mıyız?

Tabi ki soracağız. Sormadığınız soruların cevapları öylece kendiliğinden gelmez.

Korku çoğu zaman bize ait değildir.

Bazen ailemizin, bazen toplumun, bazen çevremizdeki insanların kaygıları üzerimize siner.

Biz de hiç sorgulamadan onu kendi “hakikatimiz” sanırız.

Oysa korkularımızın bir kısmı bize ait olduğu kadar, bir kısmı da bize bulaşandır.

Korku, korkaklıktan değildir.

Korkuyu tanımlamaktan kaçınmaktan doğar. Korkuyu tanıdığımızda, onun üzerimizdeki etkisi hemen zayıflamaz belki ama artık bir adı olur.

Adını koyduğumuz her duygu gibi, korku da tanındıkça küçülür.

Üzerindeki sis kalkar, sınırları belirginleşir.

Korkuyu anlamayan, ondan kaçır.

Korkuyu anlayan ise onunla konuşur.

Ve konuşabildiğiniz her duygunun üzerinde gücünüz vardır.

Size basit bir tavsiye, Konuşabildikleriniz çözülebilir. Ancak dilinizden dökemediğiniz şeyler çözüm aşamasına kolaylıkla gelmez ve çözülmez.

o **İtaat / İsyan:**

Kişiliğin gelişiminde kimlik oluşumunun en kritik dönemi ergenliktir.

Bu dönem, bireyin özgürleşme ve özgünleşme isteğinin ilk kez görünür hâle geldiği aşamadır. Genç, kendi benliğini anne-babanın beklentilerinden ayırmak ve bağımsız bir rota çizmek ister.

Bunun doğal ifadesi ise çoğu zaman **isyan**dır. Ancak bu isyan, ebeveynler için korku dolu bir kaostur. Onlar bu süreci çoğu zaman “hastalık”, “bozukluk”, “savrulma” veya “saçmalık” olarak yorumlar.

Bu yüzden genç, bir yandan özgürleşme ihtiyacı duyar, diğer yandan ebeveyn baskısı veya vicdan yüküyle durdurulmaya çalışılır.

İtaat eden çocuk

- Onay almak için boyun eğer.
- Kendi sesini bastırmayı öğrenir.
- Düzenin istediği kişi olur ama içsel yönünü kaybetmeye başlar.

İsyan eden çocuk

- Özgünleşmek ister.
- Kendi rotasını çizmek için ebeveyn sınırlarına çarpar.
- Ancak isyanı bazen yönsüz ve tepkisel hâle gelir.

Her iki uç da yetişkinlikte iz bırakır.

İtaatkâr yetişkin, sınır koymakta zorlanır, isyanı içselleştiren yetişkin ise otoriteye, düzene veya ilişkilere karşı sürekli tetikte olur.

Peki bugün siz hangisisiniz?

İtaatkâr mısınız, isyankâr mısınız?

Bu sorunun cevabını en net veren duygu **öfkedir**.

Bastırılmış öfke → itaatin işaretidir.

Patlayan öfke → isyanın işaretidir.

Her iki durumda da kişi kendi rotasından sapabilir.

Çünkü itaat de isyan da özünde aynı yerden beslenir.

Kendini tam olarak ifade edememek.

Gerçek özgürleşme ise şu noktada başlar,

Ne körü körüne itaat ne de yönsüz isyan...

Kişinin kendi değerleri doğrultusunda **bilinçli bir duruş** geliştirmesi.

- **Özgür Ruhun Tanımı:**

Özgür ruh olmak. Tek bir kimliğe sıkışmadan, kendi içsel çokluğuyla (otantik varlığın ile) barışmak demektir.

İçinde hem çocuk vardır hem yetişkin hem yumuşak hem sert hem yaratıcı hem düzenli...

Bütün bu parçalar bir arada senin “gerçek kimliğini” oluşturur. Her birimizi bildiğimizden ve tanımladığımızdan çok daha fazlasıyız.

Sorun şu ki çoğumuz bu parçaların bazılarını reddederiz:

“Ben öfkelenmem.”

“Ben kaba olamam.”

“Ben kötü bir şey söyleyemem.”

“Ben hep iyiyim.”

Bu cümleler bir erdem değil, çoğu zaman **kişinin kendini sabote etme biçimidir.**

Reddettiğimiz taraflarımız güçlenmez, sadece gölgede büyür, karanlık büyür.

Sonra da bir gün patlayarak bizi bile şaşırtacak şekillerde yüzeye çıkar.

Bir insan hem nazik hem kaba olabilir.

Hem şefkatli hem acımasız olabilir.

Hem adil hem de bencil olabilir.

Bu ikilikler seni “çelişkili” yapmaz.

Seni, beni **insan** yapar.

Bu düalitedir. Düalite zıtlıkların uyumu ve varlığın zıddı ile dengelenme halidir.

Özgür ruh olmanın temeli de şudur,

-Kendi parçalarının farkında olmak ve hepsine yer açmak.- Üstelik bu birbirine zıt bile olsa...

Böylece seçimlerin daha berrak olur.

O anda hangi yönünle tepki verdiğini bilirsin.

İster taktiksel bir rol seçersin (başkası için), rol bilinçli seçimindir.

İster en otantik halinle kalırsın (kendin için), Kendin olarak var olur ve kendini ortaya koyarsın.

Özgürlük, kontrolsüz davranmak değildir.

Özgürlük, “ **Ben şu anda bilinçli bir seçim yapıyorum**” diyebildiğin andır.

İçindeki serseri, bilge, çocuk, asi, usta, şefkatli, korkak, cesur, her kim varsa hepsinin varlığını bilmek ve gerektiğinde doğru yerde masaya oturtmak.

İşte gerçek özgürleşme buradan doğar. Doğru ve mükemmel olmaktan değil. Olman gereken ve olmak istediğinin bilinçli karmasından.

2.2. Kendi Araçlarını (Özelliklerini) Keşfetme ve Eylem Disiplini

- **Eylem Disiplini ve Aşırılıktan Kaçınma:**

Bir işi tamamlamak *deli gibi çalışıp kendimizi tüketmek* anlamına gelmez. Aşırı çalışmak, çoğu zaman yetersizliği gizlemek için yapılan abartılı çabaya işaret eder.

Unutmayın,

Aşırı çabalamanın, beklendiğinin tersine aynı sonuçlara daha fazla emekle ulaşmak olabileceğini gözden kaçırmayın.

Bir cümlede anlatılabilecek bir düşüncüyü bir sayfaya yaymak nasıl gereksizse, 24 saat aralıksız çalışmak da aynı derecede israftır.

Enerjiyi verimli kullanmak, işi dört güne yayarak her gün altı saatlik odaklı bir çalışma yapmak çoğu zaman daha yüksek verim sağlar.

Abartılı çalışma = değerli çalışma **değildir**.

Kişinin kendini tüketmesini değil, düzenli üretmesini **önemlidir**.

Sağlıklı sınırlar belirleyebilen insanlar, daha dengeli **kalabilirler**

- **Ritmik Tempo:**

Hedefe ulaşmak için **ritmik bir tempo** oluşturun.

Hedefe ulaşmanın sırrı ritimdir. Depar atmak 100 metre koşuda insanın nefesini keser. Tempolu yürüyüş ile nefesiniz kesilmeden kolaylıkla 5 kilometreyi tamamlarsınız.

İşlerde de durum aynıdır,

Başlangıçta yavaş ama istikrarlı olmak, sürdürülebilir bir ilerleme sağlar.

- **Bir işe Türk gibi başlamak:**

Tabirimiz vardır. Biz duygusal bir toplumuz; yüksek motivasyonla başlarız.

Ancak aşırı güçlü motivasyon, aynı zamanda sabırsızlığı ve aceleciliği de beraberinde getirir. Doğru planlamayan yolculuk, hatalı kullanılan enerji sonuç alamadıkça motivasyonun azalmasına neden olur. Aşırı istemek, gerçekte olmayan beklentiler yaratır ve işi sabote eder.

- **Aşırılık:**

Aşırılığın basit bir yasası vardır.

Ne kadar fazla güç uygularsanız, o kadar büyük dirençle karşılaşsınız.

Fizikte de böyledir, psikolojide de.

Standart dışı bir güç, standart dışı ve öngörülemez sonuçlar üretir.

- **İş Bazında Planlama:**

Büyük hedefleri küçük, acil ve *bitebilir* görevlere bölün. Her işin *teslim tarihi* ve *standartı* olmalıdır. **Öncelikli olan, acil ve bitebilecek olanlardır.** Tekrar ediyorum bu oldukça önemli, teslim tarihi ve işin standartlığını mutlaka belirleyin.

Tanımlanmamış ve planlanmamış işler yarım kalmaya veya eksik bitmeye eğilimlidir. Büyük hedef ve görevler oluşturmak, yapılacak işin gözümüzde büyümesine, konunun ve dikkatin dağılmasına, motivasyonun tükenmesine ve dikkatin dağılmasına neden olur.

- **Nedenlerini Tanımlayın:**

Bir hedefin büyüğü-küçüğü yoktur ancak,
Nedenleri mutlaka olmalıdır.

Neden bu hedef?

Neden şimdi?

Sonuç bize ne katacak?

Bu karar gerçekten bize mi ait?

Gerekliliği ve gerçekleştirilebilirliği nedir?

Bu benim için neden önemli?

Benim için ne kadar önemli?

Nedenleri tanımlamak başlangıçtır.

Planlama ise yol haritasıdır.

- **Dinlenmeyi Planlamak:**

Dinlenme, lüks veya bir ödül değil, **planın hayati bir parçasıdır.**

Tükenmişlik yaşamamak için, uykunuza ve beslenmenize yüksek hassasiyetle yaklaşın. Çünkü bunlar zihinsel berraklığınızın yakıtıdır.

Dinlenme, bir sonraki temponun finansmanıdır. Lüks olarak görmemek ve zorunluluk olarak çerçevelendirmek gerekir. Eğer uzun mesafeleri kat etmel istiyorsak mutlaka buna günümüz mü olmalıdır.

- **Mantık Ölçüsü:**

Kendinizi zorlamakla kendinizi tüketmek arasındaki çizgi incedir.

Hiç zorlamamak kadar, aşırı zorlamak da akıl dışıdır.

- **Alan Yaratın:**

Sıkıştırılmış ve aşırı yoğunlaşmış odak, hareket edemez, zihnimizi kitler. Kendini geliştireceği, genişleyeceği boşluğu arar zihnimiz. Bu alana sahip olmadığında da donar.

Bazen kısa bir ara verir ve başka bir şey ile ilgileniriz. Bu zihnimizi rahatlatır ve konudan uzaklaşarak yaratıcı alan açmamıza yardımcı olur.

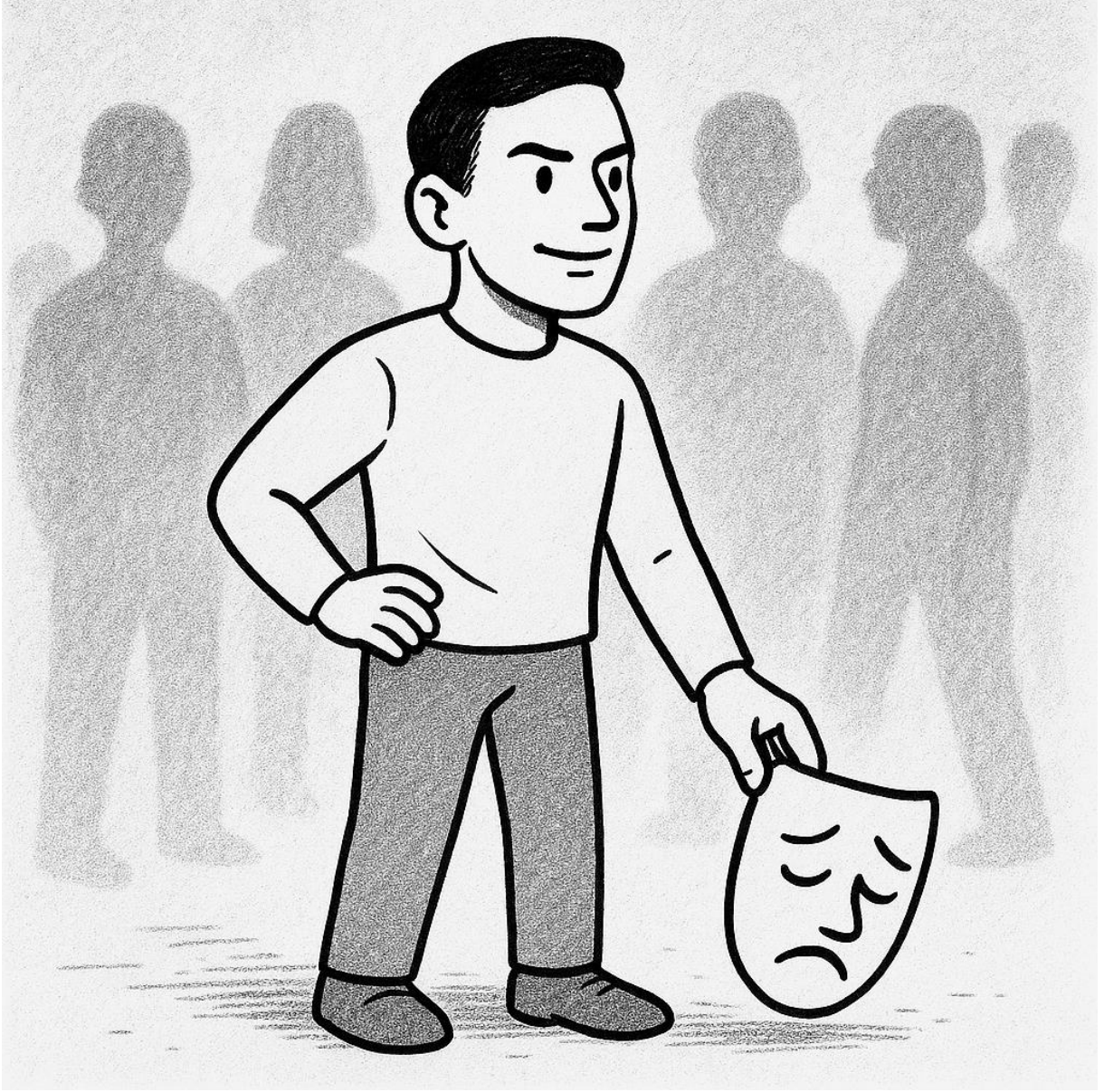
Evraka! dediğiniz o içgörü, genellikle bu boşlukta ortaya çıkar.

- **Kalıplar:**

Ön yargılarımız, odağımızla birlikte bizi katı disipline sürükleyebilir. Eylem ve odak disiplini önemlidir. Aşırı odaklanmış ve sert disiplinlerle kurulmuş kuralcı bir diktatörlüğü amaçlamıyoruz.

Esneklik, öğrenebilir olmak, deneyimlere açık olmak, açık fikirlilik, meraklı ve biliyorum egosunun aşabilmek gibi kaynaklarımızdan asla vazgeçemeyiz.

BÖLÜM 3: CESARET SANATI: KENDİN OLMANIN MALİYETİ



Kendinden vazgeçerek başkalarının istediği kişi olmanın sonucu mutsuzluk ve *kaybolmuşluktur*. Bu mutsuzluk için başkalarını suçlamak yerine, *kendi seçiminizin sorumluluğunu alma cesareti*, özgürlüğün anahtarıdır.

3.1. Kırılganlık ve Yumuşak Karınları Güçlendirme

- **Vazgeçilmezlik İllüzyonu:** Terk edilme şemasının en büyük yansıması, sürekli olarak *sadakat* aramak ve karşı tarafa kendinizi *vazgeçilmez* kılmaya çalışmaktır. Bu bağılılık değil, yetersizliğinizi gizleme çabasıdır.
 - **Yeni Bağılılık:** Bağılılık, karşı tarafın sizi bırakmayacağına dair bir söz vermesi değildir ve yine aynı şekilde sizin ona bunu vadetmeniz ve karşılığında ondan sadakatini istemenizde değildir. Sizin *kendi değerlerinize ve disiplininize* bağlı

kalmanızdır. Hatırlarsanız kendisine ihanet eden bir insanın bir başkasına ihanet etmesinin oldukça doğal olduğunu ilk kitabımızda anlatmıştık. (Öz-Sadakat)

- **Karşılıklılık ve Karşılıksızlık:** Hesap kitap yaprak karşılıklılık ilkesinden yola çıktığımızda, yeterince saf ve temiz olmayan bir enerji oluştururuz. Bu da doğaldır, insan olarak alma verme dengesi dediğimiz kendi menfaatlerimizin korunması varlığımızı yaşatma dürtümüz kendimizi düşünmemizi gerektirir. Ancak, şunu da unutmamak gerekir ki, karşılığını ödemediğimiz ve karşılığında aldığımız bir iyilik, iyilik değil ticarettir. Duygunun ticareti. İşte vazgeçilmezliği satın almanın bir başka anlatımı da budur. Ne kadar acınası hissettirir bu kendimizi, kendimize. Sunduklarımız için bir şeyi alabiliyor olduğumuza inandığımız için varlığımızın buna kendiliğinden layık olmayacağını en derinde bilmediğini mi zannederiz. Zannedersek böyle, o zaman yanılırız. Vermek ve almanın karşılıksız olduğu durumlar yaratmadığımız sürece illüzyonumuz devam eder.
- **Zayıf Noktaların Manipülasyonu:** Kırılganlıklarınız (terk edilme, yetersizlik) ve yumuşak karınlarınız (kabul görme ihtiyacı), başkalarının sizi manipüle etmesi, kullanması ve aşağı çekmesi için birer araçtır.
 - **Eylem:** Zayıf noktanızı gizlemek yerine, onu tanıyın ve duygusal sınırlarınızı bir zırh gibi kullanmayı öğrenin. Benim eksikim aynı zamanda korumam gerektir. Aynı zaman da geliştirmem ve güçlendirmem gerektir. Aynı zaman da o da benim geliştirmem gerekenlerden bir tanesidir ki. Her geliştirmek istediğimden utan ve korku duyamam bu oldukça saçma olur. Utanç benim ayıbımdır, utanç benim eksikim değildir. Eksikimi ortadan kaldırabilir ve tamamlayabilirim.
 - **Aşırılıklar Eksikliklerden Doğar:** Unutmayın ki, bir şeyi gizlemek, bir şeyden sakınmak, bir şeyi inkâr etmenin ilk yolu bir başka şeyi gereğinden çok fazla abartılı şekilde yaşamaktır. Gizlenmeye, gizlemeye, kaçmaya, kapatmaya çalıştığımız şeyler hayatımızı mahveder.” Yapamaz ki” ters psikolojisi bunun bir aracıdır mesela.
 - **Temel duygularımız ve mevcut kusurlarımızın eşleşmiyor olması:** “el becerim yok”, bu cümleyi duyduğumda hemen şu sorular aklıma geldi.
 - Ne için el becerin yok? Tesbihimi dizemiyorsun, kalem mi tutamıyorsun, heykel mi yapamıyorsun, gitar mı çalamıyorsun.
 - Bunu nereden biliyorsun? Denedin mi, pratik yapıp çiraklık ve ustalık aşamalarından mı geçtin,
 - Bunun delillerini bana sunabilir misin? Asla mı, her konuda mı?
 - Buna sen mi karar verdin yoksa bu sana başkaları tarafından ifade mi edildi. Buna inandın ve kabullendin mi...
 - Çok istediğin, arzuladığın, keyif aldığın, âşık olduğun bir şeyi yapmak istedin ve el becerin buna engel mi oldu. Kolaylıkla vaz mı geçtin. Yoksa gerçekten isteyip istemediğini bilmeden üstün körü söyle bir baktın mı konuya.

3.2. Kabul Edilmekten Vazgeçmek ve Yüzleşme Eylemi

- **Şahsileştir me:** Hayatta aldığınız bir "Hayır" cevabını veya bir reddi *kişiselleştirmeyi* bırakın. Birinin sinemaya gelmek istememesi, “*sizinle*” den *bağımsız olarak o kişi* sinemaya gitmek istemiyor olması anlamına gelebilir; bu, sizi reddettiği anlamına gelmez. Biz kırılgan yanımızla insanların ifadelerine “*seninle*” eklemeyi otomatik yaparız. Şu cesareti sergileyin bu burumda. Ona deyin ki” *Benle sinemaya gitmek mi istemiyorsun, yoksa sinemaya gitme fikri sana sıcak gelmedi mi?*”

Hiç kimse sürekli ve her zaman bize evet cevabı vermek zorunda değil. Onaylamak mecburiyetinde de değil. Bunu kişilerin özgürlük alanı olarak kabul edin ki sizin de aynı özgürlük alanınız olsun. Sizde dilediğiniz zaman hayır bunu istemiyorum diyebilin karşınızdakini kırmaktan korkmadan. Yoksa gerçek olmayan sahte ilişkilerin içinde yalandan dostluklar yaşarsınız.

- **Yara ve Algı:** Yaralı zihin, her şeyi *kendisiyle* ilişkilendirir. Farkındalık, yara ne kadar acıtırса acıtsın, durumu nesnel olarak değerlendirmektir. Yani diyorum ki burada acıya katlanın. Yoksa kırılgan ruh halimiz alıngan ve küskün çocuk modumuz peşimizi bırakmaz. Sürekli yaralanır, sürekli sarsılırız. İnsanlar bize acık olmaktan samimi davranmaktan kaçınmaya başlar. Giderek bizde insanların samimiyetsiz uzak ve temkinli yaklaşımları ile daha fazla yalnız ve terkedilmiş hissetmeye başlarız.
 - **Yanlış Anlaşılmalar:** Yine aynı kapsamda sıklıkla yaşadığımız şey yanlış anlaşılma veya anlaşılammamaktır. Ters olarak da bunun diğer ucunda durur yanlış anlayabilir veya anlamayabiliriz. Her iki yönüyle de insanlar birbirleri ile kusursuz iletişim ve temas halinde değillerdir. Yani iki yönlü olarak bu iletişim kazaları sürekli olacaktır.
 - **İç Dünyalar:** Bizim gördüğümüz, bildiğimiz ve hissettiğimiz dışında diğer insanların iç dünyalarında başka rüzgarlar eser. Öfkeli başlamıştır güne güler yüzüyle bunu gizler. Derdi vardır, sabrı azdır, mutsuzdur, kaygılıdır... Bunların hepsini bizden bağımsız şekilde kendi iç dünyasında taşır. Biz temas ettiğimizde bunların birazına şahit olabilir veya hissedebiliriz. İşte bu bizden ve bizimle ilgili değildir. İşin aslı her şey bizimle ilgili değildir. Bu kadar kendinizi beğenmiş olmayın. Kendinizi bu kadar önemsemeyin. Dünyanın merkezinde bir tek siz yoksunuz.
 - **Özgürleştirilen Adımlar:** Kimse kimseyi anlamak, katlanmak, kabul etmek zorunda değil. Her birimizin değer yargıları zevkleri ve doğruları farklı. Başkalarının mevcutlarını reddederek yaşayabiliriz. Onlarda bizi reddederek yaşayabilir. Ya da biz veya onlar kabul edebilirler, başkalarının farklı olduğunu. Böylece özgürleşir ve özgürlük kazanabiliriz. Bırakın birileri sizi sevmesin, beğenmesin. Bırakın siz de birilerini sevmeye bilin, beğenmeyebilin. Böylece herkes özgür olabilsin.
- **Bırak Aksın:** İçinizde tuttuğunuz acı (öfke, hayal kırıklığı), dışarı çıkamadığı sürece sizi içeriden tüketir. Acıyı *mantıkla* kesip atmak yerine, onunla yüzleşmek ve onu **hissetme cesaretini** göstermek gerekir. Tüketilmeyen ve yüzleşilemeyen duygular başımıza bela olur. Duyarsızlaşma dediğimiz de, bununla birlikte bir duygu yok olmaz, duyarsızlaştığımız da duyguyu hissedemez oluruz.

- **Yeterli Olduğumuzu Kabul Etmek:** Kendinizi sürekli ispatlamaya çalışmak yerine, bir kez sorumlu olduğunuz kişiye/duruma şunu deyin: *"Benim şu anki emeğim bu. Sana yetiyor muyum? Yetmiyorsa, bu benim problemim değil. Git ihtiyacını karşılayacak başka bir kaynak bul."* Bu, karşı tarafa bir seçim alanı sunarken, sizin kendinden vazgeçmeme sınırınızı çizer. İşeslerimizin durmadan yeterlisin diye haykırdığı durum yetersiz hissettiğimiz için kaçış çırpınışıdır. En mantıklı olanı yetersiz olduğunuzu kabul edebilmektir. *"Ben kendi memnuniyetimi sağlayacak yeterliliğe sahip olmam benim için yeterli, herkesi memnun edebilme gücüne sahip değilim."*, *yetersizliğimizi kabul ederek, yeterliliğimize onay vermenin nasıl mümkün olabileceğindeki tezatlığı çok iyi görüyorum. Savunmadan çıktığımız da kaybetmekten korkmayı bıraktığımızda elimizdekini kaybettiğimizi hissetmeyiz. Tam tersine elimizde olmayan bir şeyin arttırılabilir potansiyeline yaklaşıyoruz.*
- **Cesur Olun:** Kaybedecek hiçbir şeyiniz yokmuşçasına, ancak bu durumda güç sizi bulur. Savunmada kalmak küçük küçük tüketir bizi. Tek amacın kaybetmemek olduğu kanım düşüncesinin yakınından bile geçmediğimiz mevcudu koruma sıkışmışlığı eninde sonunda bize seri hatalar yaptırır. Devir daim yapmadan kendini yenilemeyeceğinizi unutmayın. Çünkü duygular zıddı ile varlığını sürdürebilir. Üzüntünün ardından gelen mutluluk, başarısızlığın ardından gelen başarı hissettiklerimize gerçek anlamını verir.
- **Berraklık:** Tereddüt ve belirsizlikten daha iyisi iyisiyle kötüsüyle ne hissettiğimizi bilmektir. Belirsizlik ayaklarımızdan tersten tavana asılmak gibidir. Önce dayanabiliriz ama hızlı bir şekilde dayanılmaz hale gelir. O yüzden bırakın duygularınız aksın. Ne kadar yoğun olurlarsa olsunlar zamanla durulacak ve huzuru bulacaklar. Zorlamayın dinginleşmeleri için, çünkü dinginleşmekten başka gidecekleri bir başka frekans yok.

3.3. Kalıpların Yıkımı, Büyük Savaş:

- **Benden olanlar ve olmayanları ayırmak:** Soru kiminle ittifak halindeyim? Benim en güvenilir dostum yine kendim olmalı ki hacı yapmaz gibi düşsem de kimse beni kaldırmazken ben kendime destek olabileyim. Benliğimin çok fazla parçası olabilir. Tüm parçalarım birbiri ile eş güdümlü ve uyumluda olmayabilir. En önemli ortak noktaları benim farklı ruh hallerim ve karakterimin diğer yönleri olması ve hepsinin aslında ben olması. Mesele buradaki dış sesleri ve monte edilmiş kimlikleri ben olan kimliklerimden ayırmak. "Benim uslu oğlum", "benim akıllı kızım", "çok ahlaklı, inançlıdır" bunlar ben miyim? Yoksa bunlar benden beklenenler mi? Kim bilir kimimi memnun etmek için, benimle alakası olmayan bir sürü kimliğin sahibi gibi davrandım. Pişman olmadım çünkü bir amacı karşıladı, bir insanı mutlu etti, bir gerekçeye sahipti. Bu yüzden beni bugüne kadar hiç rahatsız da etmedi. Ancak hayatımı o kadar çok kapladı ki, kendim olarak geçirdiğim çok az zaman kaldı kendime. Sürekli başkalarının istediği kişi olmakla uğraşırken, kim olmak istediğime odaklanmakta ve zaman ayırmakta yetersiz kaldım. Ya da evlilik, aile, çocuk, kariyer, itibar... hangisi bizim için geçerli olan bizim seçimimizdi. Kalıplar üzerinde doğduk, yaşadık, sırası ile adımlarımızı attık ve sırası ile ölmeyi umduk. Nasıl da sıralı ve tertipli bir çizgi değil mi.

Neden hala doğduğumuz şehirde yaşıyoruz, ya da neden diploma önemli, kimin için giyiniyor ve kendimize bakım yapıyoruz. Yapmayalım değil burada anlatılmak

istediğimiz. Bunlardan kaçını bizimle ilgili ve kendimiz için yapıyoruz.

- **Sürekli takip:** Yanılgı, boşluk, kalıp ve arzularımızı takip etmek kolay değil. Bunu dikkat vererek sürdürmek, sürekli odaklı kalmak ve enerji ayırmak performans gerektirir. Bunun sürdürülebilmesi zordur. Arzuların kökenine inmek, kişinin kendi iç dünyasını ve geçmişini derinlemesine incelemesiyle mümkün olur. Bu süreç hem psikolojik hem de felsefi bir yolculuktur bu adımlarla işimiz kolaylaşabilir
 - **Duygusal İzleri Takip Etmek:** Arzular genellikle karşılanmamış ihtiyaçlardan, çocukluk dönemindeki eksikliklerden veya geçmişte yaşanan duygusal deneyimlerden doğar. Örneğin, bir çocuklukta yeterince ilgi görmemiş bir kişi, yetişkinlikte sürekli onaylanma veya takdir edilme arzusu taşıyabilir. Bu nedenle, arzunun ilk ortaya çıktığı anı ve ona eşlik eden duyguları gözlemlemek önemlidir. Yani duygularımızı izlemek erken uyarı sistemimizi aktif tutmak demektir. Dikkat ederseniz sadece izlemek dedim. Bir müdahalemiz yok bu aşamada.
 - **Kalıpları ve Öğrenilmiş Davranışları Sorgulamak:** Birçok arzu, aileden, toplumdan veya kültürel çevreden öğrenilmiş olabilir. “Başarılı olmak”, “mükemmel görünmek”, “herkesi memnun etmek” gibi arzuların kökeninde, çoğu zaman başkalarının beklentileri yatar. Kendi arzularınızın gerçekten size mi ait olduğunu, yoksa size öğretilmiş bir kalıp mı olduğunu sorgulayın. Özellikle yetiştirici ebeveynlerimizin bizimle ilgili istek ve hayalleri olabilir ama daha da kötüsü şudur. Onların kendi hayatlarında gerçekleştiremedikleri arzu ve hayallerini sizden gerçekleştirmenizi beklemeleri.
 - **Kendi Hikayenizi Analiz Etmek:** Arzularınızın kökenine inmek için, geçmişteki önemli olayları ve dönüm noktalarını gözden geçirin. Kavşak noktaları, önemli anlar, büyük olaylar... Hangi olaylar sizi derinden etkiledi? Hangi eksiklikler veya travmalar, bugünkü arzularınızı şekillendirdi? Kendi hikayenizi yazmak veya bir zaman çizelgesi oluşturmak, bu süreci kolaylaştırabilir. Dikkat edeceğiniz önemli bir nokta da sadece büyük olanları değil, sizi etkileyenleri yakalamanızdır. Küçük ama sarsıcı anlarda bu incelemenize dahil edilmelidir.
 - **Duygusal Tepkileri Gözlemlemek:** Bir arzu ortaya çıktığında, ona eşlik eden duyguları ve düşünceleri fark edin. Örneğin, bir şeyi çok istemenizin altında yetersizlik, korku, yalnızlık veya değersizlik duygusu yatıyor olabilir. Bu duyguları tanımlamak, arzunun kökenine ulaşmada kritik bir adımdır. İlk madde de duyguların takibini söylemiştik, bu madde de ise duygu ile düşüncenin birlikte işleyişini yakalamanızı istiyorum. Örneğin: Kaybetmekten korkuyorum ve onu kendime bağımlı hale getirirsem kaybetmeyeceğimi düşünüyorum.
 - **Kendinize Sorular Sormak:**

Bu arzuyu ilk ne zaman hissettim?

Bu arzunun bana ne kazandıracığını düşünüyorum?

Bu arzuya sahip olmamın nedeni bir eksikliği kapatmak mı?

Bu arzu bana ait mi, yoksa başkalarının etkisiyle mi oluştu?

Arzum gerçekleşirse hangi duygum tatmin olacak?

Tatmin olacak mı gereekten de?

Bu sorular, arzunun kökenine ulaşmak için bize yardımcı olacaktır.

- **Rüyalar ve Bilinçaltı İpuçları:** Bilinçaltı, arzuların kökeniyle ilgili önemli ipuçları barındırır. Rüyalar, bastırılmış arzuların ve duyguların ortaya çıkmasında yardımcı olabilir. Rüyalarınızı kaydedip analiz etmek, bilinçaltınızda hangi arzuların ve korkuların olduğunu anlamanızı kolaylaştırır. Rüyalar ben değerli analiz araçlarımızdan bir tanesidir. Onların rehberliğinden faylanmak işime gelecektir
- **Kendi Değerlerinizi ve Otantik Kimliğinizi Tanımak:** Arzularınızın kökenine indikçe, hangilerinin gerçekten sizin otantik benliğinizden doğduğunu, hangilerinin ise dışsal etkilerden kaynaklandığını ayırt etmeye başlayacaksınız. Otantik arzular, genellikle sizi daha özgür, mutlu ve tatmin olmuş hissettirir. İçinizden yükselen mutluluğun titreşimini hissedebilirsiniz. Ancak yüklendiklerimiz için aynı özgürlük ve mutluluk hissi doğmaz. Sadece başarılı olduğumuzu hissettiğimiz bir tatmin oluşur ki bu iki hissi zamanla birbirinden belirgin şekilde ayırabileceğiz.
- **Pratik Öneri:** Yakın tarihlerde veya günlük olarak hissettiğiniz arzuları takip edin. Yakaladınız diyelim, o arzunun ortaya çıkmasına neden olan duyguları, geçmişteki benzer deneyimleri ve bu arzunun size ait olup olmadığını sorun kendinize. Bir süre sonra topladığınız verilerin gerçek siz ile uyumlu olup olmadığını sorun kendinize ve cevaplamaya çalışın. Cevaplayamıyorsanız da mesele etmeyin. Zamanla taşlar yerine oturacaktır. Bu süreci düzenli olarak uygulamak, arzularınızın kökenine inmenizi ve onları daha bilinçli bir şekilde yönetmenizi sağlar.

- **İç Ajanların ve Hainlerin Tespiti:** Hatırlayalım mı iç ajan ve hainleri nasıl tanımlıyorduk? Kendine ihanet kısmından hatırlarız ama ikinci kez yine de hatırlatmakta fayda görüyorum, çünkü bu konu çok önemli. Hiçbir ihanet bizim kendimize ettiğimiz ihanetten daha yaralayıcı olmaz. Seçim diyenler olabilir buna da. Seçimlerimiz kendimize ihanet olabilir ki, bu bizi kendimizin haini olmaktan kurtarmaz. Biliriz ki hainler en ağır cezaya çarptırılırlar. Utan içinde yaşamaları sağlanır ki bunları tekrar var olamaz ve yeniden doğmaz kılar. Yani bir hainden asla asil bir ruh var olmaz. Utancı ile kuşaklar kirlenir. En çok korkacağımız şey kendimize ihanet etmektir. Kendine ihanetin ruhsal varoluş, kişilik ve benlik olarak ağır bedelleri olur. Bunu arzu etmeyiz. Bir nokta da bunu fark etmek ve dönmek zorundayız. Bu görev değil, bizim için mecburiyettir.
“Şimdi bir karar v eriyorum, bundan sonra kendimi asla görmezden gelmeyeceğim”,
“Belki bedelleri olacak, ödediğim bedeller, ödeyemeyeceğim bedellerin yanında koca bir hiç kalır. Ben bir hain değilim.”

- **Kazanılan zaferler ve ele geçirilen alanlar:** O kadar mücadele verdik ve bir dünya da başarıya ve kazanıma ulaştık. Şimdi kendimizi onaylamanın zamanı,

başarılarımızla gururlanmak motivasyonumuzu geliştirecek. Kararında olmalı, onay ve motivasyonumuz, çünkü henüz kusursuz ve geri dönülmez düzeyde değil başarımız. Erken öten horozun başını keserler. Bu yüzden hayal kırıklığı yaşatacak şekilde başarılarımızı ölçüşüz şekilde abartmayacağız. Ancak Hak kınımızı da vereceğiz. Biriken başarı elde edilen sonu., fark edilen ve geliştirilen düzeyler giderek bizi daha dolu ve donanımlı kılarken... Özgüvenimiz ve öz saygımızda gelişir. Bu cesaretimizi arttırırken bizi kararlı ve tutarlı hale getirir. İstikrar bu yüzden elimizdeki en güçlü araçlardan bir tanesidir. Kendinizin gelişmesine ve pozitif inanç geliştirecek miktarda birikim oluşturmanıza zaman tanıyın. Özgüveniniz, deneyiminiz, pratiğiniz ve cesaretiniz geliştikçe daha iyi sonuçlar almaya başlayacaksınız.

3.4. Acıyla Yoğrulmak ve Dayanıklılık

Acı, hayatın bize verdiği yük değil, dönüşümün ham maddesidir. Bazı medeniyeler fiziksel acıyı ruhsal gelişime destek vereceği inancı ile kullanmıştır. Açlık, yoksunluk, bedensel zorluklar, dayanılması zor sınavlar. Biz burada bilinçli acıyla imtihan ve ilerlemeye çalışmış kültürlerin yolculuklarını incelemeyeceğiz. Bir başka yönüyle bakacağız konuya. Her acı aynı değildir. Derinleşmek için önce acının türünü anlamak gerekir. Çünkü acıyı yanlış okuyan iyileşmeyi de yanlış inşa eder. Aşağıdaki üç acı, insanın dönüşüm yolculuğunda kaçınılmazdır:

- **1. Gerekçeler Yönüyle Acı:**

Bu, hayatın “**neden böyle oldu?**” sorusuna verdiği yanıttır. Bir olay yaşanır ve biz onu anlamlandıramadığımız için acı çekeriz. Belki de kabullenmediğimiz içindir çekilen acı. Bu acı, bir boşluğu doldurmak ister. Bir bilgiyi anlamamızı arzular. Bir nedeni, bir anlamı, bir gerekçeyi...

Bu acının görevi işte kutsaldır. Seni uyandırmak, Seni düşündürmek, Seni kendi hikâyenin köklerine götürmek. Bu acıdan kaçılmaz, çünkü kaçarsan hayat aynı soruyu daha sert sorar. Bir daha ve bir kez daha... Acı bir uyarıcıdır. Bir duyudur. Fark etmemiz gerekeni hissedebilmemiz için verilmiş algılayıcı sistemdir. Kendimizi korumayı acı ile öğreniriz. Acı bizim seçimlerimizi yaparken bize rehberlik eder. Acı ile başkalarını anlamayı öğreniriz. Acı gerçek bir öğretmendir.

- **2. Süreçle Birlikte Gelen Acı:**

Değişim bir eylemdir. Eylem ise bedeller getirir. Her iyileşme yolculuğunda, henüz ustalaşmadan önce çekilen “öğrenme acısı” vardır. Kasların ağrır, zihnin zorlanır, duyguların gerilir. Zorlanırsın ve zorlarsın kendini. Bu, *gelişimin doğal yan etkisidir.*

Bu acının görevi, Kendine ...
Sabır öğretmek,
Israr öğretmek,
Ritim oluşturmak,
Kendine bağlı kalma disiplini kazandırmaktır.
Bu acıdan korkmak, büyümenin kendisinden korkmaktır.

- **3. Değişimin Getirdiği Acı:**

Her dönüşüm aynı zamanda bir kayıptır.
Eski benliğini, eski alışkanlıklarını, eski konfor alanlarını bırakmak...
Köklü değişimlerin hepsi küçük bir yas süreci ister.
Bu acı bırakılana duyulan özlem veya vazgeçiş olabilir. Bu acı yeniyi kabullenebilmek için veya alışabilmek içinde yaşıyor olabilir. Ve bu değişim esnasında şekil ve form değiştirirken yine acı çekeriz.

Bu acının görevi.
Seni eski senden koparmaktır.
Yeni benliğin için alan açmaktır. Hani yanıp küllerinden yeniden doğmak dediğimiz.
Kabuğunu kırmanı sağlamaktır. Çünkü rahatlık alanlarında değişim yoktur.
Bu acıdan kaçarsan, eski benliğin seni kendine geri çeker. Geriye dönüşler / başa dönmenin nedeni bu acıdan kaçmış olmaktır.

Acıyı kucaklayın demiyorum. Sevmenizi de istemiyorum. Sadece acı ya dayanabildiğinizde bazı ödülleri olacağını söylüyorum. Ama tanımlanmış bir amaca yönelmiş ve neden katlanıldığı bilinen acılar için bunu söylüyorum.

- **4. Birikimli Etki: Acının Yoğurduğu İnsan**

Acı ile temas eden ama acının içinde kaybolmayan insan, dayanıklılığını inşa eder.
Dayanıklılık, hiç acı çekmemek değildir.
Düşmek, kırılmak, ağlamak... ama sonra tekrar ayağa kalkmaktır.
Gerçek güç, zırh takmakta değil, acıdan öğrenip **kendini daha sağlam versiyonuna yükseltmektir**. Demirin dövülerek güçlendirilmesi, hep verilen örnektir. İnsan da zor şartlar altında güçlenmek zorunda kalır. Bu gayet doğal ve olağan bir tepkidir.

- **5. Neden Olmazsa Olmaz?**

Acı yoksa, dönüşüm yoktur.
Dönüşüm yoksa, gelişim yoktur.
Gelişim yoksa, özgür ruh da yoktur.

Özgür ruh dediğimiz şey,
Acıdan kaçan değil, acıyla yoğrulan, ama acının kölesi olmayan kişidir. Acı bizi
yönlendirirse, diğer duygularda olduğu gibi bu seferde acının yönlendirdiği bir
hayatın esiri oluruz.

SONUÇ:
Yeni Bir Başlangıç



Özgür Ruhun İnşası, başkalarının onayını kazanmak için kendinden vazgeçen benlikten, kendi değerini bilen ve kendi yolunu seçen benliğe doğru yapılan dönüşümün rehberidir. Bu bir kişilik değişimi değil; bir **öz-eve dönüş** yolculuğudur.

Unutmayın:

1. **Dikey Yolculuk:** Hayatınızı yatay değil, kendi tutkularınızla dikey yaşamaya cesaret edin.
Hayatı yatay bir çizgide, aile ve toplum kalıplarının güvenli alanında tüketmek kolaydır.
Zor olan; kendi tutkularınla **yukarı tırmanmak**, kendi rotanı çizmektir.

Gerçek tatmin, dikey yaşayanların kaderidir.

2. **Öz-Sadakat:** Sadakat önce kendinedir.

Kendi otantik kimliğine (ister neşeli ister serseri ister disiplinli ister yaratıcı olsun her ne ise ona) bağlı kalabilen kişi asla kaybolmaz.

Kendine ihanet eden herkes, başkalarına da ihanet eder. Bu yüzden öz-sadakat özgürlüğün merkezidir. Kendine ihanet konusunda ne kadar hassas olduğumu biliyorsunuz, buna ne kadar önem verdiğimi de hatırlıyorsunuz.

3. **Yüzleşme:** Terk edilme, yetersizlik, değersizlik...

Üzeri örtülmüş hiçbir yara iyileşmez.

Cesaret, acıdan kaçmak değil. Acıya gözlerini kırpmadan bakabilmektir.

İyileşme ancak böyle başlar.

Not: Bu yolculuğun mimarı sizsiniz. Düşüşler, kırılmalar, yorgunluklar ve tereddütler olacaktır. Ancak bu rehber, merkezinizi koruyarak her zaman rotanıza geri dönmeniz için tasarlanmıştır. İstiyorsanız ve kendinize inanıyorsanız her zaman doğru yolunuzu bulacaksınız.

Gelecek İçin Çalışma:

1. Bölüm 1 ve 3'teki duygusal yüzleşme pratiklerini yapın.
Acıdan kaçınmak, acının sizi kovalamaya devam etmesidir.
2. Kendi otantik yolculuğunuzun araçları (güçlü ve zayıf yönleriniz) ve rotası (hayat hedefleriniz) listesini hazırlayın.
Bu liste sizin "yol haritanızın gerçek versiyonu" olacak.
3. Bir sonraki çalışmanız sise şu olacak.

Kendinizi yetersiz hissettiğiniz,

Reddedilmiş gibi algıladığınız ya da kaybetme korkusunun tetiklendiği somut bir anı getirerek gelin.

Bu şemaları yakaladığımız an, onları çözmeye başlarız. Bu bir başka gelişim aşamamızı kendiliğinden tetikleyecektir.