

BÜŞRA NAZ FIRAT

# Basit Terapi

Düşe  
Kalka  
Yaşamayı  
Öğrenmek



# YARALARIMIZI FARK ETMEK

## Hayat kılavuzu

Yeni bir gardırop aldığınızı düşünün, kutunun içinde parçalar var ve bunları, yine kutudan çıkan kullanma kılavuzuna göre kendiniz monte ediyorsunuz. Nasıl kurulum yapılacağından tutun nasıl kullanılacağına dair tüm detaylar mevcut. Kendi kendime “Keşke hayata

İhtiyacınız her ne ise onu karşılamaya alan açacağımız bir yolculuğa çıkıyoruz.

dair de böyle bir kullanma kılavuzumuz olsa ve örneğin 18 yaşında hepimize teslim edilse,” diye düşünürken “Neden olmasın ki?” dedim. Aslına bakarsanız hayatta birçok şeyin önce işleyişini öğrenir, sonra kullanmaya başlar ya da eyleme geçeriz. Trafiğe çıkmadan önce ehliyet alırız, bisikleti sürmeden önce pedal çevirmeyi öğreniriz, yeni bir telefon alınca neresinde ne özellik var diye kurcalarız. Tüm bunları yaparken belirli süreçlere ve bilgilere ihtiyacımız olur da hayatı yaşarken olmaz mı? Hem de nasıl olur! Bu kitabı bir temel kılavuz, kendi haritanızda kullanabileceğiniz bir pusula gibi elinize almanızı isterim. Yazın, çizin, boyayın, kesin...

## Siyah ya da beyaz düşünce tarzı

Gerçeklikten kopup gittiğimizde ve kendi düşüncelerimize sorgulamadan inandığımızda hayatı kendimiz için zorlaştırırız.

Hayatı çoğunlukla "siyah ya da beyaz" diye algılarız. Bu, "ya hep ya hiç" gibi ortası olmayan, en uç olasılıklardan geçen bir düşünme sürecidir. Örneğin bir öğrencinin "Başarılı olmak için 90 ve üstü almalıyım. Yoksa başarısız bir hayatım olur," düşüncesi, başarıyı çok katı sınırlar içinde tanımlar. Bu öğrenci, geçme notunun 50 olduğu bir senaryoda 60 alsa da o dersi başarıyla tamamlamış

sayılacaktır. Ancak onun zihninde "Başarılı olmak için 90 almalıyım," varsayımı hâkimdir. Bu varsayımın da ötesinde, böyle düşünerek geleceğe dair o kadar büyük bir tahminde bulunur ki geleceği görme yeteneği olmasa dahi bu öngörüsü gerçekmiş gibi davranır. Fakat dersten kalmasıyla başarısız bir hayat sürmesi birbiriyle bağlantılı değildir. Öğrenci sınavdan düşük not alırsa dersi geçemez, tekrar alır, birkaç programı aksayabilir.

Hayat zaten kendi içinde zorlukları, kolaylıkları, inişleri çıkışları barındırır. Bir de kendi yolumuza neden taş koyarız ki? Öncelikle bunu kabul etmeli insan: Kendim için çabalamaya varım; anlamaya, görmeye, desteklemeye. Bu yolda kendime karşı değilim, kendimle beraberim. Eğer hayatı gördüğünüz gözlükler siyah ya da beyaz ise kalan renkleri yaşamamak sizin seçiminiz olur. Bugün kendinizi kötü hissediyorsanız hayat boyu böyle hissedeceksiniz diye bir kural yoktur. Keza böyle bir denklem kurmak mümkün olsaydı kendimizi bir kere iyi hissetmenin yolunu bulur ve ömür boyu aynı yolla mutlu olmaya

devam ederdik. Nasıl iyi hissettiren durumlar gelip geçiyorsa zorlayıcı durumlar da gelip geçiyor.

Bu düşünce tarzıyla ilgili olarak üniversitede yaşadığım bir anıyı anlatmak istiyorum. Mezun olacağım dönemde ek ders alma hakkım vardı, ben de daha düşük notla geçtiğim dersleri tekrar alıp genel not ortalamamı yükseltmek istedim. Aslında buraya kadar bir problem yok, nihayetinde hepimiz kendimiz için en iyisi olsun diye çabalarız. Ancak ben, not ortalamamı yükseltirken “Elimden geldiğince kendim için çabalayayım,” diye düşünmeyi bırakıp “Ortalamam 3,50’nin üzerinde olmak zorunda, yüksek onur öğrencisi olarak mezun olmam gerekiyor,” düşüncesine kapıldım. Akademik bağlamda bunun büyük bir etkisi olacak mıydı diye sorarsanız, hayatınızda inanılmaz boyutlarda bir değişiklik olmadığını söyleyebilirim. Peki bunu kendime anlatabildim mi? Elbette hayır, az önce bahsettiğim gibi zihnimi ele geçiren “Ancak yüksek notlar alırsam başarılı bir hayatım olur,” düşüncesiyle tekrar aldığım derslerin vizelerinde ve finallerinde kaygı atakları geçirdim. Bugünden o zamana bakınca “Dert ettiğim bu muymuş?” demek gerçekten çok kolay. Ancak bugün bunu rahatlıkla dile getirebilmek için zorlayıcı deneyimlere de ihtiyacım vardı. Günün sonunda, sağlığıma zarar verecek derecede strese girerek, 3,60 gibi ortalama yapıp yüksek onur derecesiyle mezun oldum. O günden bugüne bu bilgiyi kim sordu dersiniz, kimse sormadı. Şimdi bu örneği seçmiş olmam bile “Bakın ben böyle bir şey başardım,” deme ihtiyacımın bir sonucu aslında.

Çoğu zaman hayatta olup bitenler iyi ya da kötü değil, sadece olduğu gibidir. Olayların ve durumların bize etkisini olumlu ya da olumsuz boyuta çeken yine kendi düşüncelerimizdir. Bir duruma karşı ne hissettiğimizden çok bu duyguyu nasıl deneyimlediğimizi

önemsiyorum. Kendi örneğime bakarsak, not kaygısı yaşamam elbette her öğrencinin başına gelebilecek kadar doğal bir durumdu. Bu kaygıyı hiç yaşamamalıyım, amacımız kaygısız olmaktır demiyorum. Ancak bu kaygıyı "Notlarımı yükseltmek zorundayım, aksi takdirde berbat bir hayatım olacak, hiçbir şeyde iyi olamayacağım ve kabul görmeyeceğim," diye yaşamakla "Notlarımı hedeflediğim kadar yükseltmezsem hayal kırıklığına uğrayacağım. Ama bu durum tüm hayatımı etkilemek zorunda değil, sadece kendi beklentilerimi gözden geçirmem gerekir," diye yaşamak arasında epey fark var.

## **Duygusal Bedenimiz ve Fiziksel Bedenimiz**

---

Kendimize yüklenmelerimiz, görülme çabamız, sevilme ihtiyacımız nereden gelir? Geçmiş yaşantılarımızdan, çocukken öğrendiklerimizden, hayatı deneyimledikçe açılan yaralarımızdan... Her birinden bir ihtiyaç doğar, bu ihtiyaçları görmezden gelirsek hepsi büyür, giderilene kadar alarmlar çalar. Danışanlarıma yaralarını, hikâyelerini, bedenlerini duyabilmeleri için hep anlattığım bir imajınasyon var. Hayatı öğrenme kılavuzumuzun başında bunu size de anlatmak isterim.

Bedeninizi hayal etmenizi istiyorum, kendinizi aynada nasıl görüyorsanız gözünüzün önüne getirin. Şimdi bedeninizden iki adet yan yana koyun. Bunlardan biri fiziksel, diğeri duygusal bedeniniz. Fiziksel bedeniniz bir ihtiyacı olduğunda bunun sinyalini nasıl veriyor fark ettiniz mi? Mesela karnı acıktığında mide bölgesinde bir hissiyat oluşuyor. Açlığı gidermezsem bu sinyal büyüyor, tansiyonum oynuyor. Yine dinlemezsem baş dönmesi başlıyor. Yine mi dinlemiyorum, beden kendini korumaya alıyor ve gözüm kararıyor, belki de baygınlık

geçiriyorum. Diyelim bağışıklığımız düştü, yeterli besin almıyor, rahatsızlanıyoruz. Beden hemen sinyal göndermeye başlıyor: Burnumuz akıyor, hapşıırıyoruz. Dinlenmez ve yoğun bir tempoya devam edip tavuk suyuna çorbamızı içmezsek beden sinyalleri yükseltiyor; ateşimiz çıkıyor, belki halsizliğimiz had safhaya ulaşıyor. Diyelim uykusuz kalıyorsunuz, belirli bir süre dayanırsınız, bir noktadan sonra beden yine sinyaller verir. "Artık yatman gerek," der, yatmazsanız gözleriniz kapanır, konuşmanız yavaşlar, esnemeye başlarsınız. Dinlememeye devam ederseniz de bir yerde uyuyakalabilirsiniz.

Bedensel ihtiyaçlarımızı fark etmekte ve okumakta çoğumuz oldukça yetenekliyizdir, çünkü insanın dünyaya gelir gelmez ilk öğrendiği iletişim dili bedendir. Beden, ihtiyaçlarına dair sinyal vermeyi iyi bilir, sinyaller fark edilmiyorsa şiddetini artırır, yine dinlenmiyorsa sistemi kapatır ve korumaya alır.

Fiziksel bedenimizin işleyişine hâkim olduk, şimdi sıra duygusal bedenimizde. Duygusal bedenimizin de tıpkı fiziksel bedenimiz gibi ihtiyaçları vardır; o da acıkır, susar, baş ağrısı çeker, darbe alır... Ancak fiziksel bedenden farklı olarak çok önemli bir özelliğe sahiptir: Duygusal beden, ihtiyaçlarını elinden geldiğince kendi başına karşılamaya çalışır. Yani acıkır acıkmaz sinyal göndermez de bir süre dayanmaya çabalar. Bunun sebebi beynimizin sorun yaratan değil, çözen bir varoluşsal yapıya sahip olmasıdır. Duygusal bedenimizin verdiği sinyalleri okumak üzere doğuştan bir yeteneğe sahip değiliz. Bu, tıpkı bisiklet sürmeyi öğrenmek gibi, sonradan öğrenmemiz gereken ama öğrendikten sonra da hep bizimle kalacak bir davranıştır. Örneğin üzücü bir durum yaşandı, arkadaşım benimle bir sebep sunmadan konuşmayı kesti. Duygusal bedenim bunu önce kendi başına halledebiliyor mu diye bakar. Bu noktada

Zihin her zaman mantığı sever ancak mantık her zaman duygusal anlamda rahatlatıcı olmak zorunda değildir.

halletmek, mantıklı bir düzleme oturtmak anlamına gelir. Arkadaşımın benimle konuşmamasında elimde somut bir sebep olmadığı için zihnim bir sebep aramaya, hatta yaratmaya başlar ki bu hal mantıklı bir düzleme otursun. Burada çocukluğumuzdaki deneyimlerimiz, yaralarımız devreye girer. Çocukken annem, babam, bakım verenim, çevremden yeterli ilgi ve sevgiyi görememişsem "sevilmeye

layık olmadığımı" dair bir inanış geliştirmiş olabilirim. Bu inanışa sahipsem arkadaşım benimle konuşmayı bıraktığında suçu hemen kendimde aramaya meylederim. "Ben yanlış bir şey yapmış olmalıyım", "Acaba söylediğim neye kırıldı", "Daha iyi bir arkadaş olsaydım beni bırakmazdı" gibi düşünceler ortaya çıkabilir. Bu düşüncelerin ortaya çıkması duygusal bedenimin olayı kendi kendine çözme çabasıyla ilintilidir. Mantığa oturtmak her zaman gerçekliği görebilmek anlamına gelmez. Bu durumda duygusal beden kaldıracabileceğinden fazla yük taşımaya başlar ve zarar görebilir. Duygusal bedenin de sınırlı bir kapasiteye sahip olduğunu bilmeliyiz. Nasıl ki fiziksel bedenimiz, örneğin, azami 10 kilo ağırlık kaldırabiliyorsa duygusal bedenimizin de kaldırabileceği bir yük sınırı vardır. Duygusal bedenimizin sinyallerini duymadığımızda, fark edemediğimizde bardak taşma noktasına gelebilir. Bardağın taşması gerçek hayatta ağlama krizlerine girmek, öfke patlamaları yaşamak, yüksek derecede kaygı duymak, panik atak geçirmek gibi tezahür edebilir. Tüm bu durumlar bazen problemin kendisi değil, sadece duygusal bedenimizin ihtiyaçlarına dair bir sinyaldir. Nasıl ki nezle olduğumuzda akan burnumuzu peçete tıkayarak

tedavi edemiyor ve hastalığımızın sebebini bulmak için muayene oluyorsak duygusal bedenimizdeki belirtilerde de sadece o davranışımızı değiştirerek değil, ardındaki problemi görerek tedavi olabiliriz.



# SUÇLAMA, NEFRET, SORUMLULUK ALMA DÖNGÜSÜ

## Travmalarımızdan Gerçekten Kim Suçlu?

---

Diyelim saba h hazırlandınız, dışarı çıkacaksınız ve özene bezene giyindiniz. Durağa giderken yanınızdan bir araba geçti ve paçalarınız, üstünüz başınız ıslandı. Tahmin ediyorum ki hemen hemen hepimiz öfkelenir, rahatsız olur, hatta hüsrana uğrarız. Bu yaşadığımızın tadımızı kaçırmaması oldukça beklenir bir durum. Önemli olan, bundan sonrasını nasıl yöneteceğimiz. Günü üzerimize su sıçratan arabaya sitem ederek mi geçireceğiz yoksa eve dönüp kıyafetlerimizi değiştirecek, değiştiremiyorsak mendille silecek ya da o günün öyle geçmesine izin mi vereceğiz? Belki de birçoğumuzun aklından bu örneği verdiğimde "E düpedüz araba haksız! Hayır, güne devam et demesi çok kolay," diye geçiyor. Dürüst olmak gerekirse öğrenciyken ben de aynı tepkileri veriyor, aynı itirazları ediyordum. Sonra sonra öğrendim ki hayat benim istediğim gibi bir yer değil, ki istediğim gibi bir yer olacağı sözünü de kimse bana vermedi. Başıma gelen olaylarla baş etme yöntemlerimi ya değiştiririm ya da kalitesiz bir ömür sürerim, kimse de bunları benim için değiştirmez. E şimdi bir filmi yüksek çözünürlük seyretmek var, bir de düşük çözünürlüklü seyretmek.

Düşük çözünürlüklü seyretmeye razı değilseniz interneti kurcalar, seyrettiğiniz platformu kontrol edersiniz. Hayatınızı da düşük çözünürlüklü yaşamaya razı değilseniz iyi ki yollarımız kesişmiş diyorum. “En kaliteli nasıl yaşanır”ın ustası olduğumdan değil; çok kez düşüp, çok kez ağlayıp, çok kez zorlanıp, bu yolda beraber kaybolmaya da öğrenmeye de hata yapmaya da keşfetmeye de niyetim olduğundan buradayım.

Hayatta yaşadığımız zorluklar, travmalar, yaralar da üzerimize sıçrayan çamurlu suya benzer. Sebebi tamamen biz değildir, bir başkasının davranışından etkileniriz ama hayatımızın kalanını ne kadar etkileyeceğine biz karar veririz. Evet araba daha yavaş geçebilir, yolun diğer ucundan gidebilirdi ama ben de suyun sıçrayacağını tahmin edebilir, daha geriden yürüyebilir ya da daha uzun bir mont giyebilirdim. Kısacası bu, ne tamamen benim ne de tamamen arabanın hatası. Nasıl ben önlem alamadıysam o da alamamış olabilir. Gündelik olaylarda çoğunlukla tamamen suçlu bir taraf yoktur ama davranışının sorumluluğunu almayan taraf vardır. Kendi problemleriyle çok meşgul anne babalar tarafından büyütülmüş çocuklar, çocukluklarını yaşamaktan mahrum kalır ve ebeveynleşirler. Yani tıpkı anne baba gibi çevrelerindeki kişilerin iyiliğini çok önemser, fazla sorumluluk alır, çok kaygılı olurlar. Bunlar çocukluk yaşamında eksik kalan anne baba ilgisinin yol açtığı travma kaynaklı tepkilerdir. Şimdi, bu çocuk durumu fark edip anne babasından hesap da sorabilir, kendi davranışlarını değiştirmek için adım da atabilir.

“Kimin suçu?” diye sormayı bırakıp “Peki şimdi ne yapabilirim?” diye sormaya başladığımızda inanın hayatımızda çok şey değişiyor. Açık konuşayım, bu yolculuğun tümünde sosyal medyada ya da popüler olan içeriklerde söylenmeyen

hazmedilmesi zor gerçeklerin üzerinde durma niyetindeyim. Dürüst olmak gerekirse suçlu aramayı bir noktada bırakmayı öğrenmek insanın hayatında yaptığı en ama en zor şeylerden biri. Bizi doyuran, nefes aldırın, tatmin eden çoğu şeyde olduğu gibi bazı şeyler zor öğreniliyor. Çünkü zihnimizin onlarca yıldır kullandığı yol yerine bambaşka, yepyeni, hiç bilmediği bir yol öğretiyoruz. Ve diyoruz ki *artık bu yoldan geçeceksin*. Halbuki eski yolun çukurunu, tümseğini, gidiş süresini, manzarasını, kolaylığını, zorluğunu, kısacası her şeyini o kadar iyi biliyor ki zihin. Şimdi reflekslerinin hiç gelişmediği bir yolu kullanması biraz zor olacak. Açıkçası ben bilmediğim bir markete girdiğimde bile zorlanıyorum. Her gün uğradığım mahalledeki markette her şeyin yerini biliyorum, neyi nerede göreceğimi, neyi bulup bulamayacağımı biliyorum. Yeni bir marketteyse abur cubur reyonunun yerini nereden bileyim? Zor olması yapılamaz anlamına da gelmiyor tabii. Sadece ufak ufak da olsa sık sık pratik yapmaya ihtiyacınız olacak. “Hiç mi kimin suçu olduğunu sormayalım, bu insanlara öfkelenmeyelim, neyiz biz, insan değil miyiz?” diye isyan ediyorsanız size de yer var. Elbette öfkeleneyeceğiz –hem de ihtiyacımız olduğu kadar, belki bağırp çağıracağız, belki gemileri yakacağız... Aklımıza geldiğinde mutlulukla, huzurla anımsamak gibi bir beklentimiz ya da hedefimiz yok, olmasın da zaten. Ne kadar ihtiyacımız varsa duygumuzda o kadar kaldıktan sonra “Şimdi ne yapabilirim?” diyebiliyorsak hikâyemizin kalanını da yazmaya başlayabiliriz demektir.

Birileri sizi terk etmiş, birileri çok ama çok derinden yaralamış; birilerini kaybetmişsiniz, birileri hâlâ hayatınızda ama bir yabancıymış gibi hissettiriyor. Bunların hepsi olabilir. Yaşanıp bitmiş olayların hakemliğini yapıp “O araba o gün oradan geçmeseydi üzerim kirlenmeyecekti ve günüm iyi geçecekti,

ben de işimi daha iyi yapacaktım!” demeye devam ederseniz hikâyenizin kalanını yazmaya vaktiniz olmaz.

## Sorumluluk Döngüsünü Kırabilmek

Size sorumluluk almadığımı fark etmemi sağlayan bir olay anlatmak istiyorum. İstanbul’da yaşıyorum ve bu şehrin trafiğini hepimiz yakinen biliyoruz. Bir cumartesi eşimle karşıya arabayla mı trenle mi geçelim diye konuşurken fikir ayrılığı yaşadık. Ben cumartesi trafik olur diye düşündüğüm için trenin daha mantıklı olacağını söylemiştim. Eşimse en fazla 10-20 dakika fark edeceğini, yorgun olduğumuzu ve bir yere yetişmeyeceğimiz için bu farkı önemsemesek zorunda olmadığımızı düşünüyordu. Ardından yola arabayla çıktık ve trafiğin yoğunlaştığı bir noktada navigasyonun da göstermediği kadar durduk. Huzursuzlandım, sıkıldım ve söylenmeye başladım “Bak trene binseydik trafikte kalmayacaktık, daha hızlı gidecektik...” ve benzeri sitemler. Trafikte kalmak sıkıcı olsa da beraberdik, yetişeceğimiz bir yer yoktu ve ortalama yarım saat kaybedecektir, yani zihnimde kurcaladığım gibi konforsuz bir durum söz konusu değildi. Yine de bu regüle olamayıp “Neden benim dediğimi yapmadık ki?” dediğim bir yerde ufak bir tartışmaya tutulduk. Sonrasında bu tartışmamızla ilgili bir arkadaşımın bana hâlâ unutamadığım ve benim için çok şey değiştiren bir cümle söyledi: “O gün sen de ısrar edebildin ve trene binebildiniz. Eşinin fikrine sen de tamam deyince yola çıkmışsınız aslında, sonrasında neden ona sitem ettin ki? Ortada bir durum var ve iki kişi beraber bir karar veriyorsunuz, yok illa da trene binelim de diyebilirdin.” Başlangıçta bu bakış açısı beni şaşırtsa ve biraz öfkelenirse de sindirdikten sonra kulağıma küpe ettim. Bazen

ortada bir suç yoktur ve iyi hissetmeyiz, bazen bir başkasının kararına uyarız ve uyum sağlamak da bizim seçimimizdir, bazen tamam dediğimiz bir şeyden pişman oluruz ancak bunun sorumluluğu her zaman bir kişiye ait değildir. Keza o gün ben de ısrar edebilirdim ya da ben de arabayla gidelim dedikten sonra yolun daha çok tıkanacağını ön göremeyebilirdim. Bazı ufak değişikliklerin hayatımızdaki etkisi büyüktür çünkü davranış bir patern halinde gelişir. Örnek verdiğim tartışmadan yola çıkarak hayatın genelinde de böyle baktığımı fark edince çok şaşırılmışım. Tıpkı sınavı kötü geçen bir öğrencinin “Hoca da çok zor sordu ama, sırf bizi bırakmak için!” demesi gibi. Hoca zor sormuş olabilir ama ben de bu ihtimali hesap ederek daha çok çalışabilirdim. Bir başkasına sorumluluğu atmak yerine “Sınav gerçekten çok zordu, dersi geçemezsem erkenden tekrar çalışmaya başlamalıyım,” diyorsam kendime hiç kimsenin yapmayacağı bir iyilik yapıyorum demektir. Sorumluluğumu alıp yoluma devam ediyorum.

Başımıza gelenlerin suçlusunu aramak ya da kendi yaptıklarımıza veya yapmadıklarımıza bakmamak anne babamızdan öğrendiğimiz bir davranış olabilir. Huzursuzluğun hâkim olduğu bir evde büyümek, ebeveynlerimizden “sana güvenmiyoruz” duygusunu hissetmek, mükemmeliyetçi ebeveynlerin memnuniyetsizliğine maruz kalmak bize böyle bir baş etme yöntemi öğretmiş olabilir. Baş etme yöntemlerimiz bu davranışları öğrendiğimiz dönemlerde işimize yarar. Büyüdükçe hayatımız, ihtiyaçlarımız, çevremiz değişir ve bu düzen karşısında aynı baş etme yöntemini kullanmak artık fayda göstermemeye başlar. Mesela çocukken çok kavga gürültünün olduğu bir evde büyüdüysem “sorun çıkmaması için sessiz kalayım” demeyi öğrenmiş olabilirim. O kavga gürültü arasında “karnım acıktı”, “ödevim var”, “öğretmen bizden şunu

istedi" gibi ihtiyaçlarımı belirttiğimde bana da sitem ediliyorsa, bağırlıp çağırılıyorsa çocuk olarak ihtiyaçlarımı söylememeyi, saklamayı, sessiz kalmayı öğrenirim. Sınavda hakkım yenir öğretmene sesimi çıkaramam, işte müdürüm mobbing uygular sineye çekerim, arkadaşlarıma kırılırım kırgınlığım içimde kalır... Tüm bunlar birikip taşar ve beni boğar. İşte tam da bu yüzden nereden öğrendiğimi fark ettikten sonra önemli olan "Şimdi ne yapabilirim?" demektir.

## Şimdi Ne Yapabilirim?

Her işi kusursuz yapma beklentisini çöpe atmak istiyorum! Mesela kendimizi iyileştirmekse bu iş, akışta kalıp su gibi akıp gideceğiz diye bir kural yok. Bazen, tıpkı okula sitem ederek giden bir çocuk gibi, sızlanarak yapabiliriz. Bazen "mutsuzum ama iyiliğim için yapıyorum" diyebiliriz. Düzenli spor yaparım ama hep isteyerek, dinç mi dinç, sosyal medyada gördüğümüz o jilet gibi kılıkla mı yapıyorum? Hayır, ağlaya sızlana, oflaya puflyaya yaptığım da oluyor. "Şimdi ne yapabilirim?" diye sormaya başladıysanız öncelikle bilmenizi isterim ki hep mutlu, hep motive, hep iyi olmanıza gerek yok. Her duyguya yer açarak başlıyoruz.

İkinci adımda hoşumuza gitmeyen ama yolumuza devam etmemizi hayli kolaylaştıracak bazı gerçekleri kendimize hatırlatacağız:

1. Kimse benim yerime sorumluluk almayacak. Ancak ben bu sorumluluğu alabilir ve kendimle ilgili değişiklikler gerçekleştirebilirim.

2. Suçluyu aramak ve ona çok uzun bir süre öfkeli kalmak geleceğe dair hiçbir şeyi değiştirmeyecek.

3. Hayat istediğimiz ya da beklediğimiz gibi bir yer değildir. Hayat sadece olduğu gibidir, kimseye ayrıcalığı ya da garezi yoktur.

4. İnsanlar her zaman adil davranmazlar, insanları değiştirmeye çabalamak kendi enerji depomuzdan götürür.

5. Sırf beklentilerimiz var diye her istediğimiz gerçekleşmez. Bir kişiden ya da durumdan “beklenti” duymak kendi sorumluluğumuzdur. Karşımızdaki kişi her zaman beklentilerimizi karşılamakla sorumlu değildir.

Okurken itiraz ettiğiniz ve kesinlikle katılmıyorum dediğiniz bir madde varsa o maddeye tekrar dönmenizi isterim. Çoğunlukla aşırı tepki gösterdiğimiz konularda kendimizle ilgili açık bir yaramız oluyor. Şu ana kadar konuştuğlarımızı hatırlayarak o maddeyi tekrar okumanızı ve aklınıza gelen durum ya da örnek için “Peki ben burada kendim için daha iyi neler yapabilirim?” diye sormanızı istiyorum. Kendi ihtiyacınızı ve ihtiyacınızı karşılamak için yapabileceklerinizi en iyi bilen sizsiniz. Bu bazen yalnız kalmamak, destek istemek, bazen de kendi başımıza halletmemiz gereken bir şey olabilir.