

İçindekiler

Önsöz	5
Giriş: Değişimi Seçin, İstedığınız Hayatı Seçin	9
Bölüm I: Kendine Koçluğun Vaat Ettikleri.....	27
1. Gücü Elinize Alın	29
2. Mutluluğu Seçmek, Yanlış Hedefleri Bırakmak.....	44
Bölüm II: Sorunlarınız: Değişimin Kökleri.....	67
3. Neden Güvensizsiniz?.....	69
4. Kaygılanmamayı Seçin	83
5. Hayatı Kontrol Etmeyi Bırakın	98
6. Refleksif Düşünme.....	123
7. Kendinizi Yalıtılmaktan ve Kaçınmaktan Vazgeçin.....	137
8. Mutsuz Olmanın Mükemmel Yolu	155
9. Artık Yalan Yok.....	173
10. Kendinize Güvenin	191
Bölüm III: Öz Telkin Yapmanın Gücü.....	205
11. Birinci Adım: Zayıf Yönlerinizi Belirleyin	207
12. İkinci Adım: Kurguyla Gerçeği Ayırın.....	220
13. Üçüncü Adım: Gürültüyü Dinlemeyi Kesin	233
14. Dördüncü Adım: Bırakın Gitsin.....	241
15. Beşinci Adım: Kendinizi Motive Edin	261

Bölüm IV: Kendine Koçluk Yapmanın Gücü	273
16. Gücünüzü Kullanın	275
Teşekkür.....	295
Dizin.....	297

Önsöz

Mutlu bir insan değildi babam. Sürekli öfkesinin verdiği gerginlikti muhtemelen onu elli iki yaşında öldüren. Bir de öz disiplin eksikliği, çok kötü beslenme biçimi, hiç egzersiz yapmaması ve doktor nefreti. Son yıllarında kumara kaptırmıştı kendini – varlığının çıkmaz sokağında ona bir çıkış yolu gibi görünmüştü kumar. Şansı yakalayıp, ilk üçü bilmek çaresizlik denizinde çırpınan babama umut olmuştu.

Şimdi geriye bakıyorum da içim acıyor. Yaşamı ziyan olmuştu, boşu boşuna erken ölmüştü. Ah keşke paylaşabilseydim onunla şu an bildiklerimi. Keşke farklı seçenekleri olduğunu görmesine yardımcı olabilseydim. Pek çok insan gibi babam da kendini kader kurbanı olarak görüyordu. Hiç aklına gelmiyordu başarısız, hüsrana dolu hayatın aslında olumsuz bakışından kaynaklanan yerleşik alışkanlıklarının bir sonucu olduğu. Ah keşke, keşke anlatabilseydim ona Kendine Koçluk Yapmanın gücünü.

Babamın yaşadığı eziyetlerle dolu hayat öylesine yaygın ki. Yirmi beş yılı aşkın çalışma hayatımda gördüm ki insanlar farklı ama sorunlar aynı. Gelecek korkusu, kendinden şüphelenmek, genel mutsuzluk hissi, umutsuzluk ve çaresizlik. Hayatları paramparça olmuş, hiçbir çıkış yolu bulamadığı için terapiyi tek umut, son çare olarak görüyor bazıları. Ne var ki çoğunun aklına bile gelmiyor terapi almak. Boğuşup duruyor sorunlarıyla, bir çaresi, bir seçeneği olduğundan bihaber.

Ya siz ne durumdasınız? Çözümlememiş sorunlarınız var mı? Tek tek saymaya kalksanız bitiremeyeceğiniz kadar çok mu? Bu sorunların yayılmasına, hafif şikâyetlerin irin toplama-

masına izin verilirse çok daha ciddi duygusal sorunlara neden olurlar. Ama depresyonun ağırlaşmasını veya kaygının, korkunun büyüüp sizi paniğe sürüklemesini niye bekleyesiniz ki? Yaşadığınız bocalamanın, duraksamanın kendi doğanızdan, doğal merkezinizden ve gerçek mutluluk kapasitenizden uzaklaştığının bir kanıt olduğunu neden görmüyorsunuz? Kendine Koçluk sizi yaşamın anlamlı olmaya başladığı yere, yaşamı deli gibi kontrol etmek yerine hiçbir özel çaba harcamadan yaşamla birlikte akabildiğiniz yere getirebilir.

İçinizden geldiği gibi doğal yaşamayı, anı yaşamayı öğrenmek özellikle ıstırap çekiyorsanız çok karmaşık, çok zor gelebilir. Oysa hiç de karmaşık, hiç de zor değil. Mutsuz olmak, ıstırap çekmek doğanız değil. Mutsuz olmak, ıstırap çekmek tamamıyla sizin bir alışkanlığınız! Ve gerçek şu ki alışkanlık nasıl öğreniliyorsa öylece kırılabilir, hem de bütün alışkanlıklar. Ne kadar yıkıcı olursa olsun şayet alışkanlığı beslemeyi keserseniz size zarar vermez. Nasıl beslersiniz bir alışkanlığı? Her endişelendiğinizde, kaygılandığınızda, her korktuğunuzda veya her şüpheye düştüğünüzde güvensizlik kırıntıları atıyorsunuz alışkanlığınıza – yani onu besliyorsunuz. Bu kitap sizi “Öz Telkin” adını verdiğim çok güçlü bir araçla tanıştıracak. Bu araç size zarar veren alışkanlıkları aklıktan öldürecek, size yararlı olan hayatı seçmenize yardımcı olacak.

Hadi hazır olun hayatınızı geri almaya, alışkanlık haline gelmiş, refleks gibi düşüncelerin boyunduruğundan kurtulmaya. Hayatınızı bir kez elinize aldınız mı karmaşık geleneksel tedavi yöntemlerine karşı tavrımı anlayacaksınız. Belki kendini beğenmiş bir ukala görüntüsü çiziyor olabilirim. Hiç önemli değil. Zira *Kendine Koçluk* tefekkürle, felsefi meditasyonla ilgili değildir. Kafanızda bir kıvılcım çakılmasını sağlamakla, içinizdeki “yapabilirim” inancını uyandırıp harekete geçirmekle ilgilidir. Bu inanç arzu ettiğiniz, hak ettiğiniz hayata sahip olmanızı sağlayacak inançtır.

Bir önceki kitabımda Kendine Koçluk yöntemi kaygı ve depresyonu gidermek gibi spesifik bir amaçla sunulmuştu. Yıllar geçtikçe Kendine Koçluk kavramını ilk tanıttığımdan bu yana yöntemimin sadece kaygı ve depresyona değil çok daha çeşitli sorunlara da uygulanabileceğini keşfettim. Elinizdeki kitabın size güç verdiğini, yaşadığınız duygusal sorunları ortadan kaldırdığını – sorunlar ciddi boyutlara varmadan ya da daha ciddi sorunlar oluşmadan – ve doğanızda olan gerçek mutluluk kapasitesini yeniden harekete geçirdiğinizi göreceksiniz. Yaşamınızdan güvensizliği attıktan, akıntıya karşı kürek çekmeyi bırakıp hayatla barışık yaşamaya başladıktan sonra *Kendine Koçluk* yöntemi güç kaynağı, yenilenme kaynağı olarak her zaman sizinle birlikte olmaya devam edecektir.

Bizi yaşamdan alıkoyan, hayata sınısıkı sarılmamıza engel olan ne varsa hepsini aşmayı öğrenebiliriz. Elinizdeki kitabın dayanak noktası işte bu gerçektir. İster panik olsun ister depresyon, sosyal kaygı, tembellik, yetersizlik, başarısızlık veya mutsuzluk olsun istediğiniz hayatı yaşamanıza engel olan sorunları, zorlukları bertaraf etmek zorundasınız. Ve bunu yapabilirsiniz! Bu kitapta anlatılan yöntemleri ve yolları takip ederek hiçbir dış etki olmadan kendi kendine ortaya çıkmış bütün sorunlarınıza çözüm bulabilirsiniz. Kontrol düşüncesinden uzaklaşarak mutlu olmak için neye ihtiyacınız olduğunu daha kendiliğinden bir tarzda, daha içgüdüsel olarak anlamaya başlayabilirsiniz.

Giriş

Değişimi Seçin, İsteddiğiniz Hayatı Seçin

*Kader şans değil, seçim meselesidir;
Oturup bekleyeceğimiz bir şey değil,
Emek vererek elde edeceğimiz bir şeydir.*

William Jennings Bryan

Kitaba başlarken sizi Tracy ile tanıştırmak istiyorum. Her halde giriş bölümüne daha iyi bir örnek bulamazdım. Kırk sekiz yaşında ve bekar olan Tracy bir mağazada tezgahtarlık yapıyordu. Daha önce defalarca duyduğum bir soruyu sormak için gelmişti bana. Kim bilir belki sizin de kendi kendinize sordüğünüz bir sorudur bu:

Hayatım boyunca mücadele ettim. Otuz yıl boyunca çok çalıştım ama elle tutulur hiçbir şeyim yok. Koca yok, çocuk yok, kariyer desen o da yok. Yok, hiçbir şey yok. Bir Çin lokantasına ve otoparka bakan tek odalı, pis bir apartman dairelerinde yaşıyorum. İyi günümde çok şarap içerim, çok televizyon izlerim ve hep abur cubur yerim. Kötü günümdeysem yataktan kalkmam. Ölüm kaygısı, yaşam kaygısı ile boğuşuyorum. En çok da hayatımın sonuna kadar yalnız kalacağım diye kaygılanıyorum.

Bazı geceler uyuyamıyorum. Zihnime doluşan düşünceler dörtlüme koşuyor. Kaçırdığım fırsatlar geliyor aklıma, kırıldı-

ğım insanlar. Başıma ağırlar giriyor, mideme sancılar. Herkese sinirleniyor, kızıyorum, hiç kimseye güvenemiyorum. Doktorum yaşadığım depresyon için meditasyon yapmamı söylüyor ama doğruyu söylemek gerekirse uğraşmaya değecekenden bile emin değilim. Bu durumda meditasyon yapınca kendimi daha iyi hissetsem ne olacak ki? Yine o apartman dairesinde yaşıyor olacağım. Hala doğru dürüst bir işim, bir ailem olmayacak. Uğraşsam ne olacak sanki?

Doktorum tansiyonumun çok yüksek, kilomun da çok fazla olduğu konusunda uyarılar yapıyor, alışkanlıklarımı değiştirmezsem kalp krizi geçirmemin kaçınılmaz olduğunu söylüyor. Alışkanlıklarımı değiştirmek – ne şaka ama. Alışkanlıklarım demek *ben* demek! Tabii doktorcum, hemen eve gider değişirim! Anlamıyor mu bu adam? Ben buyum, nasıl değişeyim? Değişmen gerek dediği kişi benim, ben; çıkmazda olan, yıkılmış olan ben! Yalnız yaşamaya mahkum, mutsuz ben. Ve korkuyorum, çok korkuyorum.

Tek bir soru sormak için geldim buraya ve dürüstçe yanıt vermenizi istiyorum: Benim gibi birisi gerçekten değişebilir mi?

Nasıl bir cevap verirdiniz Tracy'nin sorusuna? Çoğu insan huyun, mizacın veya karakterin doğuştan geldiğini değişmez olduğunu düşünüyor: “Oldum olası bir kontrol delisidir o. Hayatı boyunca böyleydi. Değişmesini beklemiyorum zaten.” Bir de şöylesi var: “Vesveseli biriyim elbet. Annem vesveseli bir kadındı. Onun annesi de öyleydi. Aileden geliyor bu özellik.” Bazıları ise pek emin değiller: “Ameliyatımdan beri kötüye gidiyorum. Eskiden bu kadar evhamlı değildim. Ne yaparsam yapayım olmuyor, kendimi eskiden olduğu gibi güvende hissedemiyorum.” Bazıları için ise bu karakter falan değil, kader meselesi: “Bazıları şanslı doğuyor. Ya ben, şans benim yanımdan bile geçmedi.” Sorular hep aynı: İnsan değişir mi? Mutsuz, sefil bir hayat mutlu ve başarılı bir hayata dönüşür mü?

Sizce?

Bu sorular üzerinde ben de yıllarca kafa yordum, hem enlektüel hem kişisel açıdan. Güvensizlik duygusu ve kaygı sorunlarıyla ben de çok boğuştuım ve gerçeği hep öğrenmek istedim. Ancak ne kadar çok değişmek istediysem de bir yanım hayal peşinde koştuğumu söylüyordu. *İnsanlar değişmez; tam olarak değişemez.* İnsanların değişebileceği fikrini doğru varsaydığım zaman bile şu soru vardı yine kafamda: *Diyelim ki değişmek mümkün, peki bu, hayatımda önemli bir fark yaratacak kadar büyük bir değişim olabilir mi?*

Cözüm Terapi mi?

Terapiye gelen insanların çoğunun değişmek mümkün müdür, değil midir şeklinde üstü kapalı bir ikileme geldiklerini gördüm. Bazılarına göre de yıllar süren boğuşma ve hüsrandan sonra hayatta mutlu olmanın sırrını, formülünü öğrenmek için son umuttu terapi. Peki, bu sırrı bilen kim? Tabii ki psikolog.

Hiç şüphe yok ki, psikolog pek çok gücü miras olarak almıştır. Psikolog şifacıdır, öğretmendir, gurudur – ve hepsi psikologla daha tek kelime etmeden psikologda var olduğuna inanılan özelliklerdir! Bu beklentilerden dolayı pek çok insan psikologa yaptığı ilk ziyaretten sonra büyük bir aşk yaşıyor muş gibi coşkuya kapılır ayakları yerden kesilir, “yıllardır kendimi böyle iyi hissetmemiştim” diyerek terapinin yararlarını öve öve bitiremez. Sonra seanslar devam eder ama her şey giderek yavaşlar. İhtiyacım olan yardımı nihayet aldım, nihayet derdime derman buldum sevinciyle başta gölgede bırakılan semptomlar yavaş yavaş ortaya çıkmaya başlar. Beraberinde rahatsızlık veren tedirgin edici bir farkındalık oluşur: Değişen hiçbir şey yok. Ya da daha kötüsü hiçbir şey *değişmeyecek* korkusu. Ve haftalar ilerler. O büyük aşk enerjisi yerini geçmişe yapılan sıradan bir yolculuğa, geçmişin keşfine bırakır. O zaman da gerçek anlamda bir hüsrana yaşıyoruz. Zira karasev-

da dönemi bitmiştir. İşte bu karasevda dönemi bitiminde çoğu kendini aldatılmış hissediyor, hokus pokus sihrinin değişimde yeri olmadığını anlıyor.

Terapi devam ederken birçoğu kendilerini özgürleştireceğini zannettiği epifani veya içgörü umudunu istemeye istemeye kesiyor. Ani iyileşme veya hızlı çözümü beklemek yerine bu yaptıklarını *neden* yaptıklarını anlamaya çalışmak gibi bunaltıcı, can sıkıcı bir işle başbaşa bırakılıyorlar. Bu arada terapiye başlayalı aylar geçmiştir ama onlar hâlâ eskisi gibi perişandırlar. Daha ne yapsınlar? O kadar zaman ayırdılar, o kadar para döktüler... Belki birkaç seans daha? Birkaç ay daha?

Karar nedir? Yani terapi söz konusu olduğunda genel kanı nedir? Terapi geçici bir rahatlama sunan, başını yaslayacak bir omuzdan başka bir şey değil mi? Yoksa kişilik değişiminde kullanılan meşru bir araç mı? Soruyu şöyle sormak gerekir aslında: Terapi gerçekten işe yarıyor mu, değişimin sırrı terapidemiyatiyor? Kısa yanıt ya *evet* ya da *hayır*'dır. Ama bu paradoks anlamaya çalışmadan önce size kendi mücadele yıllarımdan, yaptığım eğitim analizleri sonucunda öğrendiklerimden bahsetmem gerek.

Evet, Değişim Mümkündür

Kendi kişilik analizimi çok ciddiye almışımdır. Her şey bir yana, bilgece psikolojik öğüt vereceksem sağlıklı numarası yapamazdım – sağlıklı olmak zorundaydım. Evet, bunu yaptım ve başardım. Böbürlenmiyorum. Sadece işin en başından size güzel haberi vermek istiyorum: *Evet*, değişim mümkündür. Ben tamamen farklı bir insan oldum; farklı algılara, farklı düşüncelere, farklı davranışlara sahip biri oldum. “Farklı” kelimesi yanlış belki çünkü ben hâlâ benim. Yani bir sabah uyandığımda kendimi farklı biri olarak görmedim. Ama yaşam deneyimlerim kesinlikle farklıydı. Eskiden olduğu gibi her şey üstüme üstüme gelmiyor, kendimi cendereye girmiş gibi hissetmiyordum. Aşırı düşünme ve kaygı alışkanlıkları-

mın zincirlerini kırmıştım. Kendimi rahat, huzurlu hissediyor; önceleri hep yapmaya kaçındığım şeyin, içimden geldiği gibi davranmanın tadını çıkarıyordum. Hayatımı düşünmek yerine gerçekten hayatımı yaşıyordum. Ve işte bu deneyimleri her şeyi farklı kılan.

Beni değiştiren şeyin ne olduğunu sorsaydınız o zamanlar size tam olarak anlatamazdım. Fakat yıllar boyu verdiği mücadelede, yaptığım çözümlerden sonra bir şekilde değişmeyi başarabildim. Daha iyi oldum. Artık güvensizlik duygusu ile refleksif savunmaya geçmiyordum. Ancak beni *değiştiren şey* tam olarak buydu diyemiyordum yine de. Hem psikolog hem de meraklı biri olarak bunun ne olduğunu bulmak zorundaydım. Freud ya da Jung tahlillerim miydi? Grup terapilerinde kazandığım trans-aksiyonel ya da Gestalt analizleri mi? Söyleyemem size; çünkü yaşadığım değişim bütün bu saydığım deneyimler sırasında değil, bu deneyimleri yaşadıktan sonra oldu. Belki tüm yılların, tüm içgörülerin, çabaların toplam birikimidir. Her ne ise bilmek ve başkalarına da anlatmak zorundaydım.

Sonra içime doğan şey doğru çıktı. Hayatımı düzlüğe çıkararak, dönüştüren tek bir şey değildi. Olan, bütün psikolojik çabalarımın dolaylı olmasıydı. Tam bir fırsatçı olduğum için her terapötik deneyimimden ufak ufak kırıntılar toplayarak içgörüler kazandım ve zaman içerisinde bu içgörülerini yirmi beş yılı aşkın sürede insanları dinleyerek öğrendiklerimle birleştirdim. Böylece *Kendine Koçluk* meydana geldi. Anlamak için merak ve çaba dolu bir ömür harcadığım şeyleri beş basit adıma sığdırmayı becerebildim – arzu ettiğiniz hayatı gerçekleştirmek için atılacak beş gerekli adım. İşin ilginç tarafı nasıl değişiriz bilmesinin çözümü hiç de karmaşık, hiç de zor değil. Ama her bilmece gibi can alıcı noktayı yakalayana kadar sizi çıldırtabilir.

Tıbbi Yönteme Güle Güle Deyin

Değişime yardımcı olan mekanizma nedir acaba? Dikkat edin “iyileşmeye yardımcı olan” demedim. Çünkü son yüzyıldır

psikolojiye hâkim olmuş, yön vermiş tıbbi modelden kurtulma zamanının artık geldiğini düşünüyorum. Peki, nedir tıbbi model? Öncelikle terapiye gidince siz “hasta” olarak anılırsınız. Kaygı sorunu, depresyon veya tanınabilir herhangi bir “belirti” yaşıyorsanız, ruhsal bir “hastalığınız” vardır. Ve yaşamınıza engel olan şeyi anlatması için “doktorun” gözünün içine bakarsınız, “teşhis” koymasını beklersiniz. İşte bu hekimde dayalı tıbbi zihniyettir.

Tamam, adil olmaya çalışacağım. Psikoloji, hepsi de hekim olan ve tıbbi tedavi yöntemlerinden etkilenmiş ilk ustaların – Freud, Jung, Adler – psikiyatrik etkisiyle kurulmuş bir bilimdir. Dolayısıyla fikirlerinin, almış oldukları tıp eğitiminin etkilenmesi doğaldır. Ne yazık ki bu önyargı terapi kültüründe kökleşmiştir ve bugün bile psikolojik sorunları ele alma biçimimizi sarıp sarmalamış durumdadır. 1948’lerin bir klasiği olan *The Snake Pit* (Tımarhane) adlı filmde Olivia de Havilland depresyon sonrası yaşadığı çöküşten dolayı kalabalık bir akıl hastanesine kapatılan bir kadını canlandırmıştır. Filme adını veren tımarhane hastanenin korku dolu odası, ümitsiz vakaların kapatıldığı servistir. Çığır açan bu film ile ardından yapılan pek çok film ruhsal hastalık algımıza ve hastalıktan duyduğumuz korkuya epey katkı sağlamıştır.

Ben dokuz yaşlarındayken babamın anneme şunları söylediğini duymuştum: Sakin olup rahatlamayı öğrenemezsem sinir buhranı geçireceğim. (Ben büyürken, 50’li yıllarda, “sinir buhranı” psikolojik nedenlerle hastaneye yatırılan kimseleri tanımlamak için kullanılan genel bir deyim olmuştu.) *Sinir buhranı!* Ödüm kopmuştu. Neydi babamın yaşadığı bu korkunç şey? Sormaya bile korkmuştum bir an ama korkum babama yaklaşır detayları sormam için beni zorlamıştı. Konuşmasını duyduğumdan bihaber kabaca anlattı babam ve sinir buhranı geçirme bedbahtlığı yaşarsan “beyaz gömlekli adamların evine gelip başına deli gömleği geçirip seni alıp götürdüklerini” söyledi. Bu açıklama düşüncelerimi azgınlaş-

tırmaya yetmişti ama anlatmaya devam etti: “Seni duvarları yastıkla kaplanmış odaya koyar; sana ilaç, bazen de elektrik şoku verirler.” Elektrik şoku mu? İşte buydu – başım dönmüştü. Yaşadığımı ıstıraptan bihaber şöyle bağladı konuyu: “Sinir buhranı geçirdiğinde aklını yitirebilirsin. “

Duyduklarım yetmişti: *Aklını yitirebilirsin!* Aklım başımdan gitmişti. Tam olarak emin değilim ama herhalde o gün öğleden sonraydı kütüphaneye koşup psikoloji üzerine ilk kitabı, Freud’un *Ego ve İd* kitabını elime aldığım zaman. Bir kelimesini bile anlayamamıştım ama kitabın yanımda olması beni rahatlatmıştı. Dokuz yaşına kadar geçirdiğim hayatta tam anlamıyla evhamlı ve karamsar bir tip haline geldiğimi söylemeliyim. Her şey endişelendiriyordu beni: Annemin, babamın ölmesi, okul, dersler, beni kim seviyor, kim sevmiyor... Her şey bir yana şu sinir buhranı denilen şey ya kalıtsal ise? O gün, o an karar vermiştim. Ben sinir buhranı geçirmeyecektim. Ben aklımı yitirme noktasına gelmeyecektim! Hayır, asla. Bunu engellemek için ne yapılması gerekiyorsa yapacaktım.

İşte böyleydi psikoloji ile tanışmam.

Kanımcı, “sinir buhranı” terimi neredeyse yok oldu ama ne olduğu belirsiz “ruhsal hastalık” denilen başka bir terime bıraktı yerini. Sizin “hastalık” kelimesiyle refleksif bağıntınız nedir? Hastalandığınız zaman “doktorunuza” görünmeniz gerekir, doğru mu? Niçin? Çünkü hastalık başınıza gelen bir şeydir. Hastalığa sebep olan siz değilsiniz, hastalıkla ilgili bir şeyler yapacak güçte değilsiniz. Dolayısıyla kendi kendinizi tedavi etmek gibi bir yükümlülüğünüz olamaz. Bu tanım “tedavi” kavramını elinizden alır, doktorunuzun eline – fiziksel hastalıkları tedavi eden kişiye – bırakır.

Bildiğim kadarıyla tedavi için, iyileşmek için nereye gittiğiniz hiç fark etmez, ister mahallenizdeki sağlık ocağına ister Viyana’ya gidin... Bir dakika burada durmam lazım. Artık “iyileşmek” terimi yerine daha uygun olan “değişim” terimini kullanacağım. Bu durumda tedavi için kime giderseniz gidin

dünyanın hiçbir uzmanı sizi değiştiremez. Değişim – bütün olarak veya her hangi bir değişim – kendi içinizden gelmek zorunda. Bunu tekrarlamak gerekiyor: Arzu ettiğiniz hayatı yaratma kapasitesiniz, kabiliyetiniz kendi içinizde yatıyor. Terapist bu değişimi kolaylaştırabilir. Fakat bu değişimi biraz içgörü, biraz yönlendirme ile siz de kolaylaştırabilirsiniz. İşte Kendine Koçluk yöntemini bunun için kullanacaksınız. Ama önce biraz altyapı hazırlayalım.

“Evet, Canım”

Doktoramı henüz tamamlamış, Jung Enstitüsü’ne başvuru yapmak için gerekli olan analiz eğitimini alıyordum. Yaptığım analiz birkaç yıldır devam ediyordu (evet doğru söylüyorum, yıllar sürdü). Bir gün bile boş vaktimin olmayışından, parasızlıktan ve eğlenememekten yakınıyordum. Şimdi düşünüyorum da kasıtlı mı yapmıştı, tam yerinde bir cevap mıydı, yoksa gerginliğinden mi vermişti bu cevabı, bilemiyorum ama tam böyle yakınrken analistim “Evet, canım...” diyerek aşırı alaylı bir yorumla sözümü kesmişti. Başka hiçbir şey söylememişti. Yerin dibine girmiştim, neye uğradığımı şaşırmış, çok mahcup olmuşum. Beni nasıl aşağılayabilirdi böyle? Sinirli bir şekilde odasını terk ettim.

Bu sözcükler bilincime işledi. O gün bugün de bırakmadı. *Evet, canım*. O anda anlatılmak istenen şey yaptığım ahmaklıktı, saati kırk dolar eden ağlama sızlanmaydı! Evet, canım sorunlarım karşısında hiç de olgun davranmadığımı hatta çizgiyi aşip çocuk gibi, hatta zayıf bir çocuk gibi davrandığımı anlatıyordu – veya ben öyle yorumlamıştım. O kelimeler kulağımda çınlamaya hep devam etti. Bu ne kabalık! Nasıl cüret eder buna?

Terapiyi yarıda bırakınca büyük gerçeği anlayabildim: Adam yüzde yüz haklıydı – gerçekten ağlayan, sızlayan bir çocuk gibi davranıyordum. Analistimi farkında olmadan “kolayıp korumak/ebeveynlik/yaşamın sırrını saklamak gibi ulvi

bir göreve atamıştım. Bana bakmasını, benimle ilgilenmesini ve her şeyi düzeltmesini beklemiştim. Görevim her hafta gidip sedire uzanıp menüdeki sorunlarımla ilgili aklıma ne gelirse özgürce söylemekti (bana göre şikâyet etmekti bunun kaba şekilde söylenmiş hali). O çok önemli iki sözcüğü söyleyince içimde bir şeyler değişti. Bir içgörü – tabii hemen değil, haftalar, aylar yıllar geçip gitti – kazandım. Bir içgörü ki yaşamımın etrafında döndüğü bir eksen oldu. Bu iki sihirli sözcük – “Evet, canım” – *Kendine Koçluğun* başlamasını sağlayan esas itici güç oldu.

Kurtarıma Bağımlısı Olmayın

Terapi alan pek çok insandan o kadar da farklı olduğumu düşünmüyorum. Yaşadığım her terapatik deneyimde (birkaç terapi almıştım) içeri girdiğimde bir çare, bir yanıt bulmak umuduyla girdim. Ve her seferinde terapistimin bu yanıtları bilmesini bekledim. Bilmeyeceği aklımın ucundan bile geçmedi. Bu anlayışından kendimin sorumlu olduğu da. Haftalarca derdimi, sıkıntılarımı anlattım ve köklü değişiklikler yapmamı sağlayacak içgörüler kazanmayı bekledim özellikle bir tanesi – çok emindim – yaşamımı değiştirecekti.

Haftalar sonra yaşadığım hayal kırıklığından biraz uzaklaşmış, yükümün birazını atmıştım – biraz hafiflemiştim ama değişiklik yoktu. Beklentilerimden dolayı iyileşemiyordum. Terapiye girdiğinizde sorunlarınızın sorumluluğunu terapisteye verirsiniz. O ana kadar sorunlarım dediğiniz şeyleri, omuzlarınızda taşıdığınız yükü paylaşmaya çok çabuk alışirsiniz. Ve bu paylaşımın bir rahatlık hissedersiniz. Her seferinde bunu görüyorum. Bazıları ilk seanstan sonra şöyle der: “Kendimi çok daha iyi hissediyorum, doktor. Uzun süredir kendimi böyle hissetmemiştim. “Bu fenomen daha önce bahsettiğim büyük aşk sevincini yansıtıyor. Rahatlamanın bir kısmı da “yükten kurtulmak” diye adlandırdığım deneyimden geliyor.

Yükten kurtulmak stres yaşadığınızda veya kendinizi baskı altında hissettiğinizde uygundur. Ama bir yaşam biçimi hali-

ni alırsa insanı geriletken, çocukça davranışlar sergilemesine sebep olan bir şey olur. Özellikle *bu meseleyle şimdi uğraşmama gerek yok, terapistimi görene kadar bekleyeyim* inancı oluşmaya başlarsa. Kendi sorununuzun üstesinden kendiniz gelmek, kendi mücadelenizi bizzat kendiniz vermek zorunda olmadığınız ya da daha kötüsü, bu sorunun içinden benim çıkmam mümkün değil ancak şu doktor veya bu doktor bunu halleder fikrine bir kez inandınız mı ok yaydan çıkmıştır artık. İnsanlar neden yıllarca tedavi görüyor sizce? Psikolojik problem çözme işini hiçbir şekilde yapamayacaklarına ikna olduklarından elbet. Kendinize güveniniz azaldıkça bağımlılık riskine açık olursunuz – kurtarılma bağımlılığına.

Bu yolla terapist koltuk değneği olur kolayca. Ayak bileğinizi burktuğunuzda koltuk değneği muhakkak gereklidir. Fakat burkulma iyileşince kesinlikle değneği atmak, bileğinizi güçlendirmek gerekir. Egzersiz yapmayı bileğinizi güçlendirmeyi ihmal ederseniz ne olur? Kaslar zayıflar ve ayağınızı kullanamaz hale gelirsiniz. Bu noktada “Koltuk değneğim olmadan yürüyemem” diye iddia edebilirsiniz. Aynı şey terapide de olur. Belli bir süre sonra egonuz sırtını terapistte dayamaya, ona muhtaç olmaya başlarsa kendi yaşamınızı idare etme beceriniz körelir. Terapistinizin öğüdü olmadan kımıldamanızın bile mümkün olmayacağına ikna olursunuz.

İşte bu nedenle kaygılı, aşırı kontrol bağımlısı biri bana geldiğinde ona ilk söylediğim şeylerden biri benim yaklaşımımın geleneksel bir yaklaşım olmadığıdır. Olgunluk kazanmak ve birey olarak sorumluluk geliştirmek adına seanslar arasında histerik taşkınlıklarla veya sorularla beni aramalarını istemediğimi belirtiyorum. (Tabii öncelikle neyi niçin yapmaya çalıştığımız konusunda bir altyapı oluşturuyorum ve her türlü acil durum ile ilgili bilgilendirme yapıyorum yani kişisel güvenliği veya başkalarının güvenliğini tehdit edebilecek herhangi bir durumda ne yapması gerektiğini iyice anlatıyorum.) İlk başta çoğu bu sınırlamayı kabullenmek istemiyor. Çünkü

bu mantıksız, bilinene aykırı bir şey: Terapistler insanları kur-tarır! Bir defasında bu prensiplerimi söylediğimde çok şaşır-an bir danışanım şöyle bir soru sormuştu. “Yani kendi sorunları-mı kendim halletmemi istediğinizi mi söylüyorsunuz?” Evet, aynen bunu dedim!

Sekreterlik yapan yirmi sekiz yaşındaki Jean uzun süredir ya-şadığı kaygı kaynaklı sorunları için gelmişti bana. İlk seanstan sonra durumdan hoşnut olmayacağını anlamıştım. Jean uzun süre önce vazgeçmişti özüne güvenmeye yönelik her kapasite-sinden ve o zamandan beri pek çok psikolog, psikiyatr gez-mişti. Omuzlarındaki yükü alacak birini arıyordu. Defalarca beni arayıp mesaj bıraktı. Aramaları öyle çocukça, öyle kendi-ni baltalayacak boyuta ulaştı ki ona daha sonra dinletmek için birini kayıt altına aldım:

Doktor Luciani beni aramayacağımızı biliyorum ama lütfen tekrar düşünün, lütfen. Gerçekten sizinle konuşmaya ihti-yacım var. Gerçekten. Samimi söylüyorum. İşyerinde çalı-şanlardan biri aklımı bir şeyle bozduğumu söyledi. Kendimi maskaraya mı çevirdim acaba? Bilmiyorum. Düşüne düşün-e kafayı yiyeceğim. Hemen beni arayın ne olur, gerçekten sizin-le konuşmaya ihtiyacım var. Gelecek seansa kadar bekleye-mem. Lütfen şimdi arayın beni. Biliyorum orada olduğunuzu! Söz veriyorum bir daha aramayacağım. Lütfen, lütfen ne olur, beni arayın. Bu şekilde mücadele vermek istemiyorum... Sizinle konuşmaya ihtiyacım var... Şimdi!

Çocukça bir reflekse teslim olmuştu Jean. Kendi yaşamına yön vermek için gerekli şeyin *kendisinde* olmadığını ısrarla iddia eden bir reflekse boyun eğmişti. Onu acılarından kurtaracak sihirli güce sahip olduğuma ikna olmuştu. Size bir şey söyleyeyim mi? Fantezisinde ufak da olsa bir gerçeklik payı vardı. Onu telefonla arasaydım onunla ilgilenen birilerinin var

olduğunu hissedecek, birilerinin durumu ele aldığı düşünce-
cek ve dünyasının sona ermeyeceğine inanacaktı. Elindeki
ahizeyi huzurla yerine koyacaktı. Jean'ın önceki terapistle-
riyle yaşadıklarının tipik bir senaryosuydu bu. Tabii senaryo
Jean'den gelen telefon yağmurlarından bıkip usanıncaya ka-
dar sürmüştü her halde. Terapistlerden biri ona şöyle demiş:
“Beni rahatsız ettiğini anlamıyor musun? Bir hafta sonu bile
yalnız bırakmayacak mısın beni?”

Jean kurtarılmaya bağımlı olmuştu. Ta en başından beri
daha büyük bir hedef vardı kafamda. Refleks halinde verdi-
ği tepkiyi, sırtını başkalarına dayama alışkanlığını kırmamız,
bunun yerine özüne güvenme ve özünde yeterli gücün oldu-
ğuna inanma alışkanlığı kazandırmaya başlamamız lazımdı.
Bunu yapmanın tek yolu Jean'ın korkularını göğüslemesi,
histeri nöbetlerine dayanması idi. Korkuları ile histeri nöbet-
lerini kontrol etmesinin ne kadar gerekli olduğunu anlamasını
sağladıktan sonra motive edici, cesaretlendirici konuşmalar
yaptım. Kendine güvenmeyişin bir alışkanlık olduğunu ve
bu alışkanlığın hayatta karşılaştığı zorluklarla kendisinin baş
edemeyeceğine inanmasını istediğini anlattım. Oysa bunu
yapabilirdi. Asıl gerçeğin bu olduğuna, bunu yapabileceğine
ikna ettim onu. Bazı kaslarını – ego kaslarını – geliştirmesi
gerekliyordu. İlk olarak yapılacak şey şunu anlamasına yar-
dımçı olma: Haftalarını beni cankurtaran olarak kullanma-
dan geçirecekti. Bu şarttı.

Bir süre nefret etti bundan, benden de. Ama aramalar yavaş
yavaş azaldı ve sonra kesildi. Jean seanslara oflaya pufloya
isteksizce gelirdi: “Ee, bu haftayı atlattım. Evet, kendi başı-
ma. Sayende. Sağ ol!” Ama çok kısa bir süre sonra yapmaya
çalıştığım şeylerdeki en önemli kritik noktayı yakaladı. Onu
kurtarmayacağımı anladığı an kendini daha iyi hissetmek için
bir şeyler yapmak zorunda kaldı. Burada anahtar kelime *onun*
bir şeyler yapmak zorunda kalmasıdır. Bu bir başlangıçtı. Je-
an'ın acılarının, sıkıntılarının sonunun başlangıcıydı.

Olayın iç yüzünü anladıktan kısa bir süre sonra bana şöyle dedi: “Beni aramayacağınızı anladıktan sonra, duruma kendim el atmaya ve her neyse onu kendim halletmeye karar verdim.” Ve bunu yapmıştı, bana kızmış hatta kırılmıştı ama başarmıştı. Gerçekten başarmıştı! İnanın, bana çok büyük bir mutluluk verdi ona motive edici bir konuşma yaparken şunları söylemek (cesaret verici konuşmalarla beraber): “Harika gidiyorsun. Şu anda her şeyi anlamaman gerektiğini düşünme – sadece bu panik anları atlat ve sakın yarıda bırakma. İşte birinci adım buydu. Harika! Aferin sana!”

Bu kitabı yazarken Jean ile ben tedaviyi tamamen bitirmiştik. Birkaç ay geçti ve bu süre içerisinde hiçbir histerik telefon almadığımı belirtmek istiyorum. Zira çok önemli bir şeyi öğrenmişti: Ben de aradığı şey aslında kendi içinde zaten var olan şeydi. Aradığı o şey hep oradaydı, hep içindeydi. Ama o bunu bilemiyordu. Jane ruhsal olarak zayıf biri değil artık; şimdi etkin ego kasları var.

Peki, ya siz? İçinize baktığınızda ihtiyacınız olan her şeyi orada bulacağınıza inanıyor musunuz, inanabiliyor musunuz? Siz de birçokları gibiyse kafanızı kuma gömmek için şartlandırılmışsınız demektir. Şayet durum buysa eksiklikleri telafi etme çabalarından ibaret bir hayata kapılıp gidenlersiniz. Cevapları, hayatın anlamını dışarıda (parada, güçte, statüde veya kontrolde) arıyorsunuz. Belki de endişe, kaygı, ümitsizlik, çaresizlik, duygusal boşluk gibi belirtilerle işkence hayatı yaşıyorsunuz. Yaşamınıza şöyle bir yakından bakın. Ayna gibi görün hayatı. Ayna nasıl fiziksel görünüşünüzü aynen yansıtıyorsa yaşadığımız deneyimler de kişi olarak geçirdiğiniz evrimi tam olarak yansıtır. Tabii gördüğünüzü doğru yorumlamayı öğrenirsiniz.

Gelin işe yaşam kalitesinden başlayalım. Genelde mutlu bir insan mısınız? Hayatınızdan memnun musunuz? Başarılı bir insan mısınız? Yoksa kendinizi mutsuz, haksızlığa uğramış,

mağdur, hayata yenik düşmüş mü hissediyorsunuz? Özellikle, ne gibi belirtiler gösteriyorsunuz? İnsanlardan, şeylerden sıkılıyor musunuz? Depresyon, gerginlik, stres yaşıyor musunuz? Bunların hepsi kendine güvensizlik duygusunun yansımaları. Kendine Koçluk hayatınızı değiştirmek, dönüştürmek için bu bilgileri kullanacak. Ve sızlanmaya, yakınmaya başlamayın kafam karıştı veya bunaldım diye. Çünkü başlarsanız bir çift sözüm var size: “Evet, canım.”

Değişimin Dinamikleri

Daha önce belirttiğim gibi, değişim hayatınızı dönüştürecek gücün içinizden geldiğini kabullenmekle başlar. Bunu kabullenmek aynı zamanda sorumluluğu da kabul etmektir. Kendine Koçluk yöntemi ile bu sorumluluğu kabul etmenin hayatınızı gölgeleyen eski, kötü düşünüş biçimine meydan okumak anlamına geldiğini öğreneceksiniz.

Kişisel sorumluluğu reddeden aldatılmış, yanlış yöne sapsmiş olandır ve daha kolay bir yol var diye ikna edilmiştir: *Keşke büyük ikramiyeyi yakalasam; keşke evet dese; keşke terfi alsam.* “Keşke” umutsuzluk, çaresizlik ifadesidir; sorumluluktan kaçmanın göstergesidir. Ve aslında söylediğiniz şey şudur: “Bu olsaydı, şu olsaydı o zaman sorumluluk alabilirdim” Bu “Evet, ama...” kadar kötüdür: “Evet, değişmek istiyorum ama değişmek çok zor.” Peki ya siz? Sorumluluk almaktan muaf mı tutuyorsunuz kendinizi? Böyle gelmiş böyle gider kısır döngüsüne mi sürüklüyorsunuz kendinizi?

Değişim sürecini şimdi başlatabilirsiniz “keşke” gibi “evet, ama” gibi sınırlayıcı terimleri kullanmamaya özen göstererek. Hayatınızda olup bitenden kaçarak kendinizi muaf tutmak yerine gerçeği fark ederek bir iki ruhsal kasınızı geliştirmeye başlayın. Hayatın sorumlulukları konusunda daha bilinçli olmak ilerde kullanacağımız Kendine Koçluk yöntemi için bir sıçrama tahtası işlevi görecektir.

İstedığınız Hayatı Seçin

İstedığınız hayatı seçip almak akıl ermez, anlaşılmaz gibi görünebilir. Ama Kendine Koçluk şunları yaparak ikna edecek sizi:

- Neleri değiştireceğinizi öğreterek
- Nasıl değişeceğinizi öğreterek
- Yapabileceğinize inandırarak

Araba sürmeye ilk başladığımda benim Volkswagen'in içten patlamalı motoru ile ilgili hiçbir şey bilmiyordum. İşlerin ters gittiği oldu. Birkaç kez yolda mahsur kaldım. Her seferinde motor kaputunu açıp rastgele motoru karıştırırken, oraya buraya dokunurken bulurdum kendimi, benim dik kafalı Kamplumbağayı yeniden hayata döndürecek bir şeye dokunurum umuduyla.

Bir keresinde sınırlarım iyice bozulmuştu. Sonuçta bu konuda çaresiz kalmamaya ve bir şeyler yapmaya karar verdim. Bir tane oto tamir ve bakım el kitabı aldım. Arabamı daha iyi anlamaya çalıştım. Artık bujileri değiştirebiliyorum; su-bap ayarını, avans ayarını yapabiliyorum. Yeni başlayan biri için hiç de fena değilim. Zamanla kendime güvenim de, bilgi ve becerim de gelişti. En büyük sınav karımla ülkeyi boydan boya gezerken oldu. Güney Dakota'daki Badlands Ulusal Park'a yeni girmiştik. Arabayı kenara çektik tabiatın ıssız güzelliğini seyretmek için. Tekrar arabaya binip, kontağı çevirince daha önce hiç rastlamadığım bir durum oldu. Arabadan hiç ses gelmedi! Bu olay birkaç ay önce başıma gelmiş olsaydı yine kaputu açıp amaçsızca orayı burayı karıştırırdım ama şimdi makul mantıklı seçeneklerim olduğunu biliyordum.

Alet çantamdan bir tornavida aldım. Kendimden emin bir şekilde arabanın altına kaydım. Marş selenoid somununu buldum. Tornavidayla gevşemiş vidaları sıktım. Bir cızırtı, bir kıvılcım ve motor anında çalışmaya başladı. Cıvatalar gevşemiş, takviye etmek gerekti. Badlands'de bir gece geçirmek

yerine batıda bizi bekleyen güzelliklere doğru yol aldık – ben de kilometreler süren gülümseme.

Arabalar söz konusu olunca deneme yanılma yöntemi, rastgele vurma tekniği pek başarılı olmuyor. Aynı şey psikolojik sorunlarda da geçerli. Hayatınızda bir şeyler ters gittiğinde adeta kör olur, el yordamıyla ararsanız cevabı ve elbette bulamazsınız. Değişim için gerekli ilk adım anlayış ve farkındalık zemini oluşturmaktır. Problemi çözmek için problemin ne olduğunu bilmeniz gerekir. Araba tamir kılavuzu yerine, Kendine Koçluk kılavuzunuz olacak. Bundan sonraki bölümlerde psikolojik mücadele ile ilgili basit, yalın gerçek anlatılacak. İnanın bana bu gerçek, içten patlamalı motor gibi karmaşık değil. Öyle ki, bunu sadece iki kelimeyle özetleyebilirim: “Kontrol” ve “alışkanlık.” Ne kadar basit olduğunu göreceksiniz.

Araba benzetmeme geri dönersek, sorunun ne olduğunu anladığınız zaman – diyelim ki, sorun motorun yağ kaçırması – sızıntının neden başladığını (tarihçesini) bilmenize gerek yok. Bilmeniz gereken tek şey sorunu nasıl çözeceğinizdir. Önemli olan *neden* değil, *nasıl*’dır. Beş Adımda Kendine Koçluk her türlü tamir için gerekli bütün aletleri verecektir size. İster acil durumda yapılacak tamir ister rutin bakım olsun, neyi, nasıl yapacağınızı öğreneceksiniz.

Değişimin son adımı motivasyondur. Yapabileceğiniz konusunda tam ikna olmanız, yapabileceğinize kalpten inanmanız gerekir. Neyi, nasıl değiştireceğimizin hiçbir anlamı olmaz bu çabaları destekleyen enerji olmazsa. Önceki bölümde bahsettiğim Jean’i hatırlıyor musunuz? Egosu o kadar zayıflamıştı ki terapistinden yaşadığı her panikle ilgilenmesini istemeye alışmıştı. Sonuç olarak da panik ataklar azalacağına artıyordu. En basit, en sade gerçek şu: Kendinize inanmaz ve bu inancı çabaya ve arzuya dönüştürmezseniz hayatla cebelleşmeye hep devam edersiniz.

Özünüzden şüphelenmek, özünüze inanmamak, özünüze güvenmemek sizden hakiki mutluluğun kaynağını alıp götürmüşse Kendine Koçluk yöntemi onu nasıl geri alacağınızı gösterecektir. Bunu gerçekten yapabilir! Kendinize sadece şu soruyu sorun: “Beni engelleyen ne?” Cevap: “Hiçbir şey!” Önünüzde hiçbir engel yok. Hiçbir zaman olmadı da.

Hep sorar insanlar: Bazıları başarı ile adeta kutsanmış iken diğerleri neden başarıdan men edilmiştir? Hayat ya doğru rakamların olduğu ya da olmadığı bir ikramiye biletinden başka bir şey değil midir? Her şeyi kadere bağlama fikri bana hiç uymuyor. Kader değil başarıyı veya başarısızlığı, mutluluğu veya mutsuzluğu dikte eden. Bunları belirleyen kaderimizle ne yaptığımızdır. Shakespeare’in dediği gibi “Kusur sevgili Brutüs, yıldızlarımızda değil, kendimizde.”

Kusur bizde ise kaderimizi mutluluğa ve birey olarak kendimizi geliştirmeye nasıl çevirebiliriz? İşte bu soruydu kaygı ve depresyon tedavisinde yıllarca kullanıp başarılı sonuçlar aldığım bu tekniği anlatmak, yaygınlaştırmak için beni harekete geçiren. Elinizde tuttuğunuz kitap size değişimin – hem de tümünden değişimin – sadece mümkün olduğunu değil aynı zamanda bu değişimi gerçekleştirmenin o kadar da zor olmadığını öğretebilecek yeterlilikte bir dönüşüm programıdır. Kendine Koçluk Eğitimi Programı. Bu sistemli programı etkili yapan Kendine Koçluk yapmanın gücüdür.