

İÇİNDEKİLER

Yirminci Yıl Basıma Önsöz7

Birinci Bölüm

Felç Eden Analiz: Dezavantajlardan Olanaklara13

KISIM 1

SORUNUN OLUŞUMUNU DEĞİŞTİRMEK

Delilik Döne Döne Aynı Şeyi Yapıp

Farklı Sonuçlar Beklemektir

İkinci Bölüm

Hayat Durmadan Aynı Kahredici Şey Haline Geldiğinde:

Örüntüleri Değiştirmek27

Üçüncü Bölüm

Çözüm Odaklı Hale Gelmek: İşe Yarayanı Yapmak49

KISIM 2

SORUNU GÖRME BİÇİMİNİ DEĞİŞTİRMEK

Sadece Bir Fikriniz Olursa

Ondan Daha Tehlikelisi Yoktur

Dördüncü Bölüm

Kabul ve Olanak: Geçmişin ve Duygularınızın Ötesine

Geçmek65

Beşinci Bölüm

Dikkatinizi Verdiğiniz Şey Genişler:

Dikkatin Yönünü Değiştirmek85

Altıncı Bölüm

Bir Hayaliniz Yoksa Bir Hayali Nasıl Gerçekleştirebilirsiniz?
Sorunları Çözmede Geleceği Kullanın 100

Yedinci Bölüm

Yaşam Öykülerini Yeniden Yazmak: Sorun İnançlarının
Yerine Çözüm Odaklı Düşünceleri Koyun 113

Sekizinci Bölüm

Kendi Üzerinize Çıkmak:
Çözüm Odaklı Maneviyat/Spiritüellik 132

KISIM 3 ÇÖZÜM ODAKLI TERAPİYİ HAYATINIZIN BELİRLİ ALANLARINDA UYGULAMAK

Dokuzuncu Bölüm

Kadınlardan Fazlasıyla Nefret Eden Bir Adamı Seven
Bağımdaş Külkedisi: Çözüm Odaklı İlişkiler 149

Onuncu Bölüm

Tam O Sırada Konuşabileceğinizi mi Söylüyorsunuz?
Çözüm Odaklı Cinsellik 168

On Birinci Bölüm

Geçmişin Hayaletlerinden Kurtulmak:
Kapanmamış Meseleleri Çözümüne Kavuşturmak ve
Sorunları Önlemek İçin Ritüellerden Yararlanın 183

On İkinci Bölüm

Yüz Üstü Yere Kapaklanıyorsanız Hiç Değilse
Doğru Yönde Gidiyorsunuz Demektir:
Çözüm Odaklı Yaşam 195

Kaynakça 202

Yazar Hakkında 203

Dizin 204

YIRMİNCİ YIL BASIMINA ÖNSÖZ

VAY, VAY! Yirmi yıl.

Bugüne dek yazdığım otuz altı kitabın en sevileni bu oldu ve çoğu kitabın baskısının bir, iki yıl içinde tükendiği bir dünyada yirmi yıldır basılmaya devam ediyor.

Kitabın bu kadar uzun ömürlü olmasının en önemli nedeni muhtemelen ünlü TV programcısı Oprah'nın kitaptan haberdar olup beni programına davet ederek bir saatini kitaba ve arkasında yatan düşünceye ayırmasıdır.

Kitap, psikoterapi çalışmalarımda yararlandığım, o zamanlar için radikal bir düşünceden doğmuştu: Yaptıklarınızı neden yaptığınızı anlamanız gerekmez. Daha mutlu olmak ya da değişiklikler yapabilmek için çocukluğunuzun analiziyle terapiye yıllarınızı harcamanıza gerek yoktur. Hayatınızı değiştirmek için neyin işe yaramadığını görüp ufak veya esaslı bir biçimde örüntüyü değiştirmeniz yeter.

Geçenlerde, kitabı okuyan biri bana bir yıllık bir deneye giriştiğini anlattı: Her gün bir şeyi farklı yapmaya karar vermiş. Hayatına bir deney gibi yaklaşmış ve daha mutlu olduğunu, hoş keşiflerde bulunduğunu görmüş.

Başka bir okurdan aldığım mesaj daha da çarpıcıydı. E-postasının konu hanesinde “*Kitabınız hayatımı kurtardı*” diye yazıyordu.

Okurum beni ve kitabı Oprah'nın programında görmüş. Önerdiğim yaklaşım ona çok şey ifade etmiş. Yaşadığı kent veya yakınlarında değişim yaklaşımını uygulayan birilerinin

olup olmadığını sormuş. Bir bağımlılık sorunuyla boğuşmaktaymış. Birçok kez alışılmış tedavileri denediyse de bir sonuç alamamış.

Bağımlılığı yüzünden kredi kartı borçlarını ödeyemediği ve tüm birikimini tükettiği için maddi zorluklar içinde olduğunu ekliyordu.

Aslında bulunduğu yerde ona yardımcı olabilecek üç kişi tanıyordum, isimleri ve iletişim bilgilerini bu kadın okuruma gönderdim. Onları da uyararak okurun onlarla temasa geçebileceğini, terapi ücreti konusunda yardımcı olmalarının makbule geçeceğini söyledim.

Kısa teşekkür postasına verdiğim cevaptan sonra bir yıl kadar ondan bir haber almadım.

O e-postasında bana öyküsünü biraz daha etraflı anlatmıştı. Ergenlik çağında kötü muamele gördüğü evinden kaçmış ve sokaklarda yaşamış. Zorlu bir hayatı olmuş. Sokakta hayatta kalmak için yapması gereken -çoğu zaman yasadışı, küçük düşürücü ve riskli şeyler- ne varsa yapmış. Eroin bağımlılığı bu sırada gelişmiş.

Bir gün bir sokak vaizinin İsa'dan söz edişini dinlemiş. Çöküntüsü içinde mesajdan o kadar etkilenmiş ki Hıristiyanlığa geçerek yeniden doğmuş.

Sokak köşelerinde vaaz veren o kişinin destekleyicisi ve izleyicisi olmuş. Vaiz de onun sokaklardan kurtulmasına yardım etmiş. Vaiz bundan kısa bir süre sonra kendi kilisesini açtığında da orada sekreter ve idareci olarak çalışmaya başlamış.

İşler birkaç yıl boyunca yolunda gitmiş. İsa'nın hayatına getirdiği derin değişim konusunda tanıklık etmek üzere sık sık kilisenin ön tarafına çağrılıyormuş.

Derken geçmek bilmeyen sırt ağrıları başlamış. Kronik ağrılardan kurtulmak için sonunda ameliyata karar verdiğinde doktora ve hemşirelere bağımlılık geçmişi olduğunu, bağımlılık yapacak hiçbir ilaç alamayacağını söylemiş.

Ona piyasaya henüz çıkan OxyContin adında bir ağrı kesici olduğunu söylemişler ve bağımlılık yapmadığı konusunda güvence vermişler.

Elbette bütün dünya OxyContin konusundaki ilk görüşlerin yanlış olduğunu, ilacın son derece bağımlılık yapıcı olduğunu artık biliyor.

Kadın bu hapların bağımlısı olmuş. Yasal reçete süresi sona erdikten sonra sokaklardan edinmeye başlamış. Bütün parası böylece tükenip borca batmış. Kredi kartlarının üst limitlerine dayanmış, evine ikinci bir ipotek koydurmuş.

Geleneksel tedaviye ve on iki adım programlarına başvurmuş ama bunlar pek işe yaramamış ya da ona uymamış.

Önerdiğim terapistleri aramış. Hepsinin de ücretlerde kolaylık yapmayı kabul etmesine karşın istedikleri hayli düşük ücretlerin bile altından kalkamayacağını görmüş. Yine de yaklaşımının ona yardımcı olabileceği hissi sürmüştü.

Para işlerine baktığı bir kilisede çalışıyormuş ama bu durumunu kimseye söyleyememiş çünkü onu güvenilmez bulacaklarından ve inancının yeterli olmadığını düşüneceklerinden korkuyormuş. Bağımlılığının üstünü örtmek, kendisini yalnız ve desteksiz hissettiğinden daha da büyük bir stres kaynağı haline geliyormuş.

Sonunda kitabımı tekrar tekrar okuyarak ilkeleri uygulamayı denemeye, bağımlılığını bu şekilde çözümleyebilip çözümleyemeyeceğine bakmaya karar vermiş.

Şöyle bir plan yapmış: Her gün, aldığı haplardan -kimyasal olarak farkına varmayacağı kadar ufak bir parça kesecekti.

Ertesi gün aldığı son haptan çok az bir parça daha kesip atmış. Kesintiyi her gün bir parçacık daha artırarak -ama yoksunluğa da düşmeyecek ölçüde tutarak- devam etmiş. Kitap, bir fark yaratabilecek en ufak değişikliği yapmayı önermişti, o da bu öneriyi uymuş.

Bu alışılmadık küçük değişiklik yöntemiyle OxyContin'den sonunda tümüyle kurtulması yaklaşık sekiz ayını almış. Bana yazdığına dört aydır temizdi.

E-postası beni duygulandırdı ve şaşırttı.

Hiç karşılaşmadığınız birinden yazdığınız bir kitabın hayatını kurtardığını anlattığı bir mesaj almanın nasıl bir şey olduğunu gözünüzde canlandırabiliyor musunuz?

O an, bu kitabı yazmak, biçimlendirmek, düzeltmek ve tanıtmak için harcadığım onca saate değdi. Sevinmekle kalmadım, bu mektup bana hayatımı anlamlı kılan bir şey yapmış olduğum duygusu da verdi. Terapist olmamın nedeni insanlara yardım etmek, acılarına son vermektir. Hiç karşılaşmadığım birisine böylesine derinden yardımcı olmak beklenmedik bir armağan oldu.

Bu kitapla çok sayıda okurun hayatında böylesi derin bir değişim yaşayacağını düşünmüyorum fakat ondaki mesaja ihtiyaç duyacak herhangi bir okurun eline geçeceği şekilde hâlâ bulunur olması beni mutlu ediyor.

Kitabın başlığının ne olacağı son ana kadar belirsizdi. İlk adı “Çözüm Odaklı Yaşamak” idi. Ama bu başlık benden başka kimsenin hoşuna gitmedi ve bu yüzden yazma süreci boyunca yeni ve daha iyi bir başlık aradık.

Düşünüp bir yana attığımız başlıkların hepsini hatırlamıyorum ama hatırladığım en az bir tane daha var. *Afrika Menekşeleri Kraliçesi* diyelim diye önermiştim (kitabı okurken nedenini anlayacaksınız çünkü başlarında bu adı taşıyan bir hikâye var). Kitap çıktıktan sonra William Morrow yayınevindeki editörüm Toni Sciarra Poytner bana şöyle demişti: “Adını *Afrika Menekşeleri Kraliçesi* koymadığımız için mutlusun değil mi? Borders ya da Barnes and Noble gibi zincir kitapçıları çalışanlarından birileri kitabı kesin bahçecilik bölümüne koyar, tek bir Tanrı kulu da bulamazdı sonra.”

Evet, Toni, bu hiç aklıma gelmemişti. İyi yakaladın.

Sonunda kitap artık baskıya girmek üzereydi ki HarperCollins’in baş editörü “Bu kitap değişim yaratmak üzere bir şeyi farklı yapma konusunda” dedi. “Hadi adına *Bir Şeyi Farklı*

Yap diyelim.” Oradakilerle birbirimize baka kaldık. O kadar açık ve göz önündeydi ki hiçbirimizin aklına gelmemiş olmasına inanamıyorduk. Olmuştu.

Başlık, kitaba Oprah’ın programında yer verilmesinin de nedenlerinden biriydi. Oprah’nın yapım şirketi Harpo’daki yapımcıma kitabın programa getirilmesine nasıl karar verildiğini sorduğumda Oprah’nın, izleyicilerine her bir programda o gün için hayatlarını değiştirmek üzere yapabilecekleri bir şey sunmak istediğini söyledi. Kitabım, artık tesadüf müdür, kader mi, Harpo tesislerine tam da o gün ulaşmış. Oprah niyetinden söz ettiğinde de yapımcım kitabı prodüksiyon toplantısına getirmiş. Kırmızı üzerine göz dolduran siyah harflerle yazılı **BİR ŞEYİ FARKLI YAP** başlığıyla kitabı kaldırıp göstermiş. Anlatılana göre Oprah, “Bu tam da sözünü ettiğim şey” demiş. “Programlarımızdan biri bu kitap ve düşünce üzerine olsun.” Kısmet işte.

Piyasaya çıkışını izleyen ay kitabı kırkın üzerinde radyo söyleşiyle tanıttım. Kavram bu söyleşilerle kaleme aldığım zamana kıyasla daha da açık ve belirgin hale geldiğinden *Bir Şeyi Farklı Yap*’ı geri dönüp yeniden yazabilmek istedim.

O halde, bu kırkı aşkın söyleşiden (ve geçen yirmi yıl boyunca katıldığım daha pek çoğundan) derleyerek size bu kitabın olabilecek en kısa özetini sunayım:

- Büyük değişiklikler yapmak zordur, o zaman siz de hayatınızın sorunlu bir alanını gördükten sonra olabilecek en ufak değişikliği yapın.
- Edim (hareket, etkileşim ve durum konusundaki konuşma biçiminiz) örüntülerinde değişiklikler yapın;
- Ya da görme (neye odaklandığınız ve durumu ne şekilde yorumladığınız) örüntülerinde değişiklikler yapın;
- Veya sorunun yaşandığı bağlam/ortam (yer, zamanlama vb.) konusunda değişiklikler yapın.

- Kimi zaman yaptığınız küçük değişiklikler anında iş görür. Başka zamanlardaysa istediğiniz değişim ile sonuçlanacak olanını bulana dek küçük değişiklikler yapma konusunda başka deneylere girişmeniz gerekebilir.

Yıllar içinde bana yararlı bulmak için kitabı okumalarına bile gerek kalmadığını söyleyenler oldu. Başlığı görüp mesajı almışlardı.

Fakat elbette şeytan ayrıntılarda gizlidir. Özetim basit olsa da bu değişiklikleri yapmak her zaman o kadar kolay değildir. Kitap size bu yalın düşünceden yararlanmanın birçok yolunu sunuyor.

Bir Şeyi Farklı Yap'ı seçtiğiniz için teşekkürler. Kitabın erişilir ve okunması bu kadar kolay bir hale gelmesinde önemli bir rol oynamış olan ilk editörüm Toni Sciarra Poytner'e; temsilcim Loretta Barrett (ve bu 20. yıl basımını öneren halefi Nick Mullendore'a); kitabı yayınladığı okurlara ulaşmasına bir olanak daha sağlayan Nick Amphlett ve William Morrow'daki çalışma arkadaşlarına da teşekkürlerimle.

Bill O'Hanlon
Santa Fe, New Mexico
Haziran, 2018