

İÇİNDEKİLER

Sunuş	7
1. BİZİ NELER, NEDEN TETİKLER?	17
Gerçek ve Hayali Tetikleyiciler	28
Tetikleyici Kendi İçimizdeyse	32
İç Şeytanlarımız	37
Tetikleyicilerden Neden Bu Kadar Rahatsız Oluruz?	42
2. TRAVMALAR VE KAYNAKLAR	48
Çocukluk Yaraları ve Nörobiyoloji	48
O Günlerle Şimdiyi Birbirine Bağlayan Sağlıklı Yöntemler	51
Ben Kimliğimin Ne Kadarında Varım?	57
3. TETİKLEYİCİLERLE NASIL BAŞA ÇIKILIR?	63
Kullanışlı Araçlar	66
Gölge, Ego, Yaşamın İlk Yılları: Gerçekte Ne Oluyor?	72
İç Kaynaklarımızı Artıran Yöntemler	82
4. ÜZÜNTÜ TETİKLEYİCİSİ	94
Yaşayamadıklarımızın Yasını Tutmak	95
Ölümün Yasını Tutmak	99
Başkaları Üzgün Olduğunda	101
Fani Hikâyemizdeki Gözyaşları	109
5. KORKU TETİKLEYİCİSİ	111
Bu Öfke mi, Yoksa İstismar mı?	112
Öfkeli Ego	117

Başkalarının Öfkesinden Neden Korkarız?	119
Yeni Bir Dünya	122

6. KORKU TETİKLEYİCİSİ 127

Hem Arzu Hem Korku.....	129
Yakınlık Korkutucu Olduğunda.....	132
Bizi Korkunun Esaretinden Kurtarabilecek Uygulamalar	137
Korkunun Çaresi: Bilinçli Farkındalık ve Sevecenlik	139

7. İLİŞKİLERDEKİ TETİKLEYİCİLER VE KAYNAKLAR 144

Gerçek Yoldaşlar	149
Duygularımız İncindiğinde	153
Zorlayıcı İlişki Kalıpları	157
İlişki Halleri	161
Elektronik Alanındaki Tehlikeler	163
İlişki Kaynaklarımızı Artırmak için Yöntemler.....	166

8. SPİRİTÜEL KAYNAKLAR..... 172

Zamanı Geldiğinde.....	174
Nöroplastisite ve Spiritüellik	176
Spiritüel Kaynaklarımızı Artıran Uygulamalar	179

Son Söz: Yangının Verdiği Ders..... 191

Ek: Bizi Korkunun Esaretinden Kurtaracak Olumlamalar..... 195

Yazar Hakkında..... 203

SUNUŞ

Biri bize bir şey söyler ve aniden midemize yumruk yemiş gibi oluruz. Biri bir şey yapar ve anında parlar ya da alarm durumuna geçeriz. Biri belli bir tavırla üstümüze gelir ve dağılıp paramparça oluruz. Çözülmeden kalmış bir meselemizi ya da geçmişte yaşadığımız bir travmayı bize anımsatan birinin, bir mekânın ya da nesnenin adını duyar ve birdenbire hüznün, öfke, korku ya da utançla dolduğumuzu hissedebiliriz. Böyle şeyler olduğunda bu, bir tetiğin çekildiği anlamına gelir. Kendimizi hepimizin başına zaman zaman gelen bir uyarıcı-tepki deneyimi içinde buluruz. “Tetiklenmek” ya da “bamteline basılmak”, uyarıcı-tepki mekanizması için kullandığımız metaforik tabirlerdir: “Söylediği şey beni tetikledi”, “Böyle yaparak bamtelime basıyor”, “Yine galeyana geldim” ya da elektrige dair bir benzetme yapmak istersek, “Bu konu beni elektrikliyor.”

Ani duygusal tepkiye -örneğin, üzüntü, depresyon, öfke, saldırganlık, korku, panik, aşağılanmışlık ya da utanca- neden olan herhangi bir söz, kişi ya da deneyim, tetikleyici görevi görebilir. Kelimeler, davranışlar, tavırlar, olaylar, hatta birinin bulunduğu ortamdaki varlığı bile içimizde kontrol edemediğimiz refleks temelli tepkiler doğurabilir. Örneğin, beklenmedik bir sesle gafil avlanıp irkilebiliriz. Ses, uyarıcı/tetikleyici; irkilme ise tepkidir. Tepkimiz kısa ya da uzun süreli olabilir. Bazen tepkimizin başlayıp sona ermesi kısa bir an içinde gerçekleşir. Bazen de tepkimiz bir takıntı haline gelir ve ondan arınmakta zorlanırız. Bu bizi güçsüz kılar, güvende hissetmemize engel olur ve özgüvenimizi baltalar.

Bir tetikleyiciye gösterdiğimiz tepki genelde ilgili uyarıcının gerektirdiğinden çok daha fazladır ve bizi tetikleyen olayın gerektirdiğinden çok daha uzun sürer. Tetikleyicilerin bizi etkileme derecesi hassaslığımızla doğru orantılıdır. Başkalarının bize olan davranışlarına ne kadar hassas isek korku, öfke ya da utancımız o şiddette açığa çıkar. Güçlendikçe ve kendimize güvenimiz arttıkça insanların üzerimize attığı okların artık o kadar da derine saplanmadığını fark ederiz. Dünyadan ve onun karanlık yanından saklanmayıp, onunla baş edebilmek için hem bireysel hem de toplumsal anlamda dayanıklılığımızı artırmamız gerekir. O zaman bu azametli dünyanın hücumlarına cesaretle karşılık verebilir ve şifa bulabiliriz. Bu kitap bunu başarmak için yardımcı olabilir. Tetikleyicilerimizin neler olduğunu ve onlara sahip olmamızın nedenlerini anlayabiliriz. Gücümüzü geri kazanmanın, anlık tepkilerimizle ilgili daha fazla seçenek sahibi olmanın, tetikleyici bir deneyimi işlemden geçirerek şifa bulmanın yolu budur. Bir tetikleyici geceyi bizimle geçirirse, yani tetiklenme çok uzun sürerse bu bir *işarettir*. Orada incelenmek, üstesinden gelinmek için bekleyen bir şeyler vardır. Diyelim ki, işyerinde biri bizi tetiklemiş olsun ve bu yüzden gece uyuyamamış olalım. Bundan anlayacağımız şey, bu kişiyle konuşmamız, aradaki anlaşmazlığı gidermemiz ve düşüncelerimizi açıkça paylaşmamız gerektiğidir. Bu, bir tetikleyicinin bizi nasıl sağlıklı özgüvene çekebileceğine bir örnektir.

Diğer yandan, tepkimiz tetikleyicinin ne kadar ciddi olduğuna dair inancımızla da şekillenir. Bu bağlamda varsayımlar, illüzyonlar, yansıtımlar, zanlar birer inanç örneğidir. Tepkimizin inançtan ifadeye geçişi önce his düzeyinde olurken bazen de daha sonra bunu sözler ya da eylemler izleyebilir. Genellikle tüm bunlar biz o koşullar için verilecek en mantıklı tepkinin ne olduğunu düşünme fırsatı bulamadan meydana gelir. Tetiklenme ve tepki o kadar hızlı gerçekleşir ki, durup gerçekte ne olduğuna bakma ve akıllıca bir seçim yapma şan-

sımız olmaz. Bunun nedeni tetikleyicilerin mantıklı düşünceleri yöneten prefrontal korteksi değil; hislerimize ev sahipliği yapan limbik sistemimizi etkinleştirmesidir. Limbik sistemi kimi zaman coşkulu, kimi zamansa vahşi olabilen bir ata benzetebiliriz. Prefrontal korteks dizgindir. Bizler de birbirinden farklı; ama kesinlikle geliştirilebilir yetenekteki binicileriz.

“Tetikleyici” bu ani tepkilere neden olan şeyler için iyi bir benzetme, çünkü tepkimizin katalizörü olan “tabanca” başkasının elinde. “Bamteline basma” benzetmesi de bir başkasının yaptığı bir şeyin içimizde nükleer reaksiyona neden olduğuna gönderme yapıyor. Gale yana geldiğimiz zaman ise sonradan pişman olmamıza ya da yine aynı şeyi yaptığımız için kendimize kızmamıza yol açan bir tepki vermiş oluyoruz. Bu kullanımların üçü de kişisel gücümüzü nasıl da kaybettiğimizi ortaya koyuyor. Biri ya da bir şey adeta soğukkanlılığımızı gaspedip hislerimiz ve eylemlerimiz üzerinde güç sahibi oluyor. Tetikleyicilerin anlamına dair his, tepki ve inançlarımızın abartılı olması da bu yüzden. Tüm bunlar tamamıyla normal. Tetiklenmek bir işlev bozukluğu değil. Gelgelelim tetikleyicilere verdiğimiz tepkiler işlevsiz olabilir.

Hem bir terapist ve hem de bir öğretmen olarak sürdürdüğüm çalışma hayatımın son yıllarında tetiklenme sözünü danışanlarımın ve öğrencilerimin ağzından gittikçe daha sık duyar oldum. Bazı tetiklenme deneyimleri hayli ciddi olabiliyor. TSSB (Travma Sonrası Stres Bozukluğu) geliştirmiş bir askerin duyduğu seslerle savaşı hatırlamasını ya da bir cinsel taciz mağdurunun ona istismarcısını anımsatan bir dokunuştan tetiklenmesini buna örnek verebiliriz. Bazı tetikleyicilerse daha az dramatik deneyimlerle bağlantılı oluyor, ama yine de insanlar bunlara tamamen kendi kontrolleri dışında tepki verir görünüyor. Bu kitapta her tür tetikleyici ve tepki incelenmektedir ve umarım, bu kitap idrakinizi genişletip huzur bulmanızı sağlar. Öte yandan, bazı tetikleyicilerin ve tepkilerin çok derine gömülü ve çok güçlü olması dolayısıyla bu tip

durumlarda şifa bulma yolundaki en önemli adımın eğitilmiş bir terapistle çalışmak olduğunu belirtmekte fayda var.

Bir insanın bizi tetikleme derecesi, bu insanın bizim için gerçekte ya da zihnimizde ne kadar önemli olduğuyla doğru orantılıdır. Örneğin, derinden sevdiğimiz birinin bizi herhangi bir biçimde terk ettiğini düşündüğümüz anda tetiklenebiliriz. Bize tehditkâr ya da korkutucu gelen biri, niyeti bu olmasa bile bizi kolayca tetikleyebilir. Hoşlandığımız ve takıntı haline getirdiğimiz biri, bizi hemen hemen her davranışıyla tetikleyebilir. Gücümüzü bir başkasına verdiğimizde tetiğe bu kişinin parmağını koymuş oluruz ve bazen bu tetik fazlasıyla hassastır. Ne var ki, bu, başkalarını önemsemekten kaçınmamız gerektiği anlamına gelmiyor; daha ziyade, tetikleyicilerimiz ve tepkilerimizi anlayıp onların üzerinde çalışmamız gerektiği anlamına geliyor.

Bazen bir tetikleyiciyle ilk kez o anda, şimdide, burada karşılaşırız ve elimizde ona dair önceden bildiğimiz herhangi bir örnek olay bulunmaz. Hayatımızda ilk kez ailemizden birinin ölmesi böyle bir olaydır. Yoğun bir yasa boğulur, ağlamaktan bitap düşeriz. Diğer taraftan, bir tetikleyici genellikle önceki bir olayın yeniden yaşanmasıdır. Orijinal uyarıcı, geçen yıl yaşanmış ufak bir sıkıntıdan on yıllar önceki, özellikle de çocukluk yıllarımızdaki büyük bir travmaya kadar her şey olabilir. Yaşamımızın bu ilk yıllarındaki deneyimlerimiz, içimizde henüz tamamen hissedip sonuçlandıramadığımız ya da çözüme kavuşturmadığımız yas süreçleri oluşturmuştur. Bu yüzden tetikleyiciler, bizim kaçınmaya çalıştığımız travma sonrası stresi açığa çıkarabilirler. Böylece aslında bir yandan da kayıplarımızı, düş kırıklıklarımızı ve uğradığımız istismarları fark edip bunların yasını tutmamız için bize iyi bir fırsat sunmuş olurlar. Doğrusu her tetikleyici bir yas katalizörüdür. İlk andaki tepkimiz -örneğin hüznün ve hüsrana- bu yasa açığa vurmaya başlama biçimimizdir.

Bize çok eski bir travmamızı hatırlatan bir tetikleyici, söz konusu travmayı o anda yaşıyormuş gibi hissetmemize ne-

den olur. Limbik sistemimizin bir parçası olan ve beynimizde yer alan amigdala, orijinal travmaları ve korku reaksiyonlarını zaman, tesir ya da büyüyüp gelişme ve güç kazanma gibi herhangi bir bağlama oturtmadan depolar. Bugünün tetikleyicilerinin bize kendimizi çocukluktaki gibi güçsüz hissettirmesi bu yüzdendir. Zorluklarla baş etmemizi sağlayacak iç kaynaklara sahip olduğumuzu unuttur ya da amigdala yönetimi ele geçirdiği için beynin bu kaynaklarla ilgili bölgesi çevrimiçi olmadığından onları kullanamaz durumda oluruz. Örneğin, bazen tetiklendiğimizde konuşamaz hale gelebilir, aptallaşabilir ya da hissizleşebiliriz. Amigdalamız akıl yürütme becerimizi askıya almıştır. Daha sonra zihinsel gücümüz geri geldiğinde kendimize kızarız. “Orada şunu söylemeliydim” diye düşünürüz. Ne var ki limbik sistem tarafından etkisizleştirildiği için o sakin düşünme sürecine erişmemiz mümkün olmamıştır. Tetikleyiciler sempatik sinir sistemini etkinleştirir. Kaçmaya, savaşmaya ya da donup kalmaya yönlendiriliriz. Olaya stres hormonları da dahil olur. Üstelik tüm bunlar kontrolümüz dışında vuku bulmaktadır. İşte güçsüz hissetmek için bir neden daha.

Günümüzde nörobiyoloji -özellikle de nöroplastisite- araştırmaları sayesinde, bizi güçsüz bırakan örüntüleri değiştirmek üzere nöral yollarımızı yeniden programlayabileceğimizi biliyoruz. Prefrontal korteks, olaylara karşılık vermek için sağlıklı yollar bulma kapasitesine sahiptir. Bu sayede ani, mantıksız ve plansız tepkilerin insafına kalmaktan kurtulma şansı yakalıyoruz. Öte yandan, yeni nöral örüntüler oluştururken tepki verme dürtümüz hemen ve kolayca ortadan kalkmaz. Spiritüel çalışmalarımız da bir şekilde işe yarayabilir; ama onlar bile limbik tepkilerimizi tamamen ortadan kaldıracak kadar güçlü değildir. Dolayısıyla hâlâ istemediğimiz biçimlerde tepki verebildiğimizi gördüğümüzde kendimize yüklenmemeliyiz. Bunun yerine yapabileceğimiz şey gözlemek, öğrenmek ve pratik yapmaktır.

Aslına bakarsanız bilinçli dikkatimizi kullandığımızda prefrontal korteksimiz olayları ve deneyimleri o kadar da tetikleyici olmayacak şekilde yeni bir çerçeveye oturtabilir. Tamamen aktive olmuş bir prefrontal korteks, amigdalanın bazı aşırı tepkilerini yatıştırabilir. İlkel beynimizden “mantıklı korteksimize” geçmek, olumlu ve ufuk genişleten bir alternatif düşünme biçimine kapı açabilir ve yeni düşünme biçimi aşama aşama eskisinin yerini alır. Aziz Paul şöyle yazmıştı: “Kardeşlerim; doğru olan, asil olan, adilane, saf, sevgi dolu, takdire değer olan ne varsa -eğer herhangi bir şey mükemmel ya da övgüye değer ise- onun hakkında düşünün” (Philippians 4:8).

Bir tetikleyici elbette ki olumlu (neşeyi, erotik heyecanı ya da iyimserliği tetikleyen bir uyarıcı) olabilir. Tuttuğumuz takım kazandığında ya da insan ruhunun bir zaferine şahit olduğumuzda ürpererek ve boğazımız düğümlenerek tetikleniriz. Geçmişteki mutlu zamanlara ait bir fotoğraf içimizde sıcak bir nostalji hissini tetikleyebilir. İlk görüşte aşka tutulmak ya da bir öpücüğün sihri yaşamak da tetiklenmektir. Gelgelelim bugünlerde “tetiklenme” tabirini daha çok, rahatsız edici ve nahoş şeylerden söz ederken kullanıyoruz. Bu kitaptaki konumuz da bu olumsuz tetiklenmedir. Üzüntü, öfke ya da korku kadar zaman zaman da incinmişlik, utanç, suçluluk, hayal kırıklığı, pişmanlık ve çaresizlik gibi duyguları da açığa çıkaran tetiklenme... Böyle durumlarda (hepsi de abartılı şekilde zuhur edecek olan) kaçmak, savaşmak ya da donup kalmak reflekslerinden birini gösteririz; fakat fazla hızlı kaçarsa, fazla şiddetli savaşarsa, fazla uzun süre donakalırsak, yaşadığımız olumsuz bir deneyim olarak duyumsarız.

Tetikleyiciler bizi bir tek tepkiyle sınırlayarak ve tepkimizle baş edecek kaynaklardan mahrum bırakarak çıkmaza girmemize neden olabilir. Bu kitapta tetikleyicilerle baş edecek araçlara sahip olduğumuz takdirde tetiklenme halinin bu şekilde sonlanmak zorunda olmadığını göreceğiz. Uyarıcıyla tepkinin arasına üçüncü bir seçenek ekleme olanağına sahibiz.

İki parçalı bir deneyimden üç parçalı bir deneyime geçiş yapabiliriz:

Tetikleyici → **Tepki** deneyimi;

Tetikleyici → **Tepki** → **Kaynak** deneyimine dönüşebilir.

Ve yavaş yavaş **Tetikleyici** → **Kaynak** halini alabilir:

İç kaynaklarımızı sadece tetikleyici olaylarla baş etmek için değil, bu tetikleyicileri meydana getirmiş olan travmalar üzerinde çalışmak, travma sonrası stresimizi şifalandırmak için de kullanabiliriz. O zaman tetikleyiciler, üzerimizde daha az güce sahip olur. Hiç güvende hissetmiyorken daha fazla güvende hissetmeye başlar, hiç özgüvene sahip değilken insanın kendine olan inancına esas oluşturan özgüven hissine doğru yol alırız. İç kaynaklarımız sayesinde kendimize gerçek anlamda, bilfiil güven duyabileceğimizi keşfetmeye başlarız.

Travma hiçbir zaman yok olmaz; ama hâlâ acı veren bir hadise olmaktan çıkıp, olup bitmiş bir hadise haline gelebilir. Tetikleyicileri tamamen ortadan kaldıramayız, ama onlara çok büyük tepkiler verme dürtüsünden kurtuluruz. Hem tetiklenme hassasiyetimizi hem de tetikleyicilere verdiğimiz tepkileri dönüşümden geçirebiliriz. Tam da körü körüne tepki vereceksen, böyle tepki vermek üzere olduğumuzun farkına varmayı öğrenebiliriz. Tetikleyicilerin üzerimizdeki etkisini azaltabiliriz, tepki süremizi kısaltabiliriz. Tetiklenme mekanizmasını etkisiz kılarak zorluklar karşısında ağır yaralanmak yerine bir sıyrıkla kurtulmayı başarabiliriz.

Travmalarımız üzerinde, özellikle de terapi yoluyla, ciddi olarak çalıştığımız zaman işte tüm bunlar gerçekleşir. Ondan sonra üzerinde çalışmamız gereken kendimize dair konularla tetikleyiciler arasındaki bağlantının daha fazla farkında oluruz: *Amacımız tüm tetikleyicilerimizin kökenlerine inmek değil; onlar sayesinde, bizi uzun zamandır beklemekte olan psikolojik ve spiritüel çalışmaya giden yoldaki*

ilk adımlarımızı atmaktır. İşte bu şekilde tetikleyicilerimizi araçlarımız haline getiririz.

İç kaynaklarımızı bir bir kullanılır hale getirmeye başladıkça günlük tetikleyicilerimiz de huzurumuzu bozan istilalar olmaktan yavaş yavaş çıkıp salt bilgiye dönüşecektir: “Hımm, öyle söyledi”, “Hımm, şöyle davranıyor”, “Bana karşı böyle bir tavır var gibi görünüyor. Ne kadar ilginç.” Diğer taraftan, travmadan söz ederken bazı travmaların kolayca hayatımızdan çıkmayacak ve kullandığımız kaynaklarımıza kolayca cevap vermeyecek kadar ciddi ve sarsıcı olduğunu da unutmamak gerekir.

Bu kitapla iç kaynaklarımızın hissettiklerimizle, yaşadığımız deneyimlerle, başkalarının bize yaptıklarıyla, başımıza gelenlerle ve hayatın önümüze çıkardıklarıyla baş etmemizde bize yardım eden yeterlikler olduğunu öğreneceğiz. Bir kaynak, kolayca, özgüvenle ve hızla erişmeyi öğrenebileceğimiz bir teknoloji, bir beceridir. Tetiklendiğimizde başkalarının söyledikleri ya da yaptıklarının kurbanı olmak zorunda değiliz. Bize atılan “yumruklar ve oklarla” başa çıkacak donanım sahibiz. Kitabın ilerleyen bölümleri bize “bela denizlerine karşı direktmemizde”^{**} yardımcı olacak. Sevecenlikle direktmekten bahsediyorum elbette.

İç kaynaklar bizi besleyen akiferler^{**} gibidir. Olan bitenin, tetikleyiciler tarafından üzerimizde belli etkileri oluşturmaya-çağına güvenmemizi sağlar. Bizi bir kısır döngüye sokmak, umutsuzluğa düşürmek, hedef haline getirmek, korku ya da utanç içinde yere yağmak gibi etkilerden söz ediyorum. En iyi iç kaynağımız doğal becerilerimiz, yaratıcılığımız ve içinde bulunduğumuz durumlardan en iyi sonucu ortaya çıkarmaktaki veya tehlikeleri atlatmaktaki hünerimizdir.

* William Shakespeare’in Hamlet’indeki “The slings and arrows of outrageous fortune/ Or to take arms against a sea of troubles” dizelerine gönderme yapılmış. Ben bu kitaptaki ilgili çeviriyi Sabahattin Eyüboğlu’nun, “Zalim kaderin yumruklarına, oklarına/Yoksa direktip bela denizlerine karşı” biçimindeki Hamlet çevirisini temel alarak yaptım -ç.n.

** Akifer: Yeraltı sularını depolayan ve taşıyan jeolojik yapı -ç.n.

Bu, arada bir de olsa baş edebileceğimizden fazlasıyla karşılaşmayacağımız anlamına gelmez. İç levazımatımız bazen o kadar azdır ki bize hücum eden tetikleyiciye ya da krize karşılık veremez. Bu olduğunda, hissettiğimiz yetersizlikten bizi kurtaracak bir iç kaynağa başvururuz: Yardım isteriz. Söz konusu olayı atlatmak için dış kaynaklarımızdan, destek sistemimizden yardım alırız.

Psikolojik olsun, spiritüel olsun, değerli kaynaklara ihtiyaç duyduğumuzda içe döneriz. Psikoloji, ihtiyaçlarımızın farkına varmak ve onları faydalı şekilde ifade edip karşılamak gibi iç kaynaklar geliştirmemize yardım eder. Duygularımızı yönetmeyi, kendimizi engellenmişlik hissinden kurtarmayı, pratik zekâmıza güvenmeyi öğretebilir. Spiritüellik ise meditasyon, bilinçli farkındalık, fazla bağlanmayı bırakma ve egodan özgürleşme gibi kaynaklar sunar. Bunların her biri kişiliğimizin bir niteliği haline gelebilir. Yaptığımız psikolojik çalışmalar ve spiritüel uygulamalar, iç kaynaklarımızı artırmak ve zenginleştirmek için birlikte çalışır. Ve sonunda biz, uyguladığımız şey haline geliriz.

Anksiyeteyle ya da bir tehditle baş etmekte kullanabileceğimiz yöntemlere psikoloji ve spiritüelliğin alternatifi, bağımlılık geliştirmek olabilir. Hayatın önümüze çıkardığı beklenmedik olayların üstesinden gelmek için yemeyi, seksi, alkolü ya da başka maddeleri kullanabiliriz ki tüm bunlar böyle olaylar karşısındaki becerikliliğimizi azaltır. Öte yandan, sahip olduğumuz araçlar ne kadar paslanmış olursa olsun onları pırıl pırıl parlayacakları biçimde yenileyebiliriz. Bu kitapta izleyeceğimiz yol şöyle: Önce tetikleyicilere, tetikleyicilerin ne olduğuna, neden oluştuklarına ve nereden geldiklerine odaklanıyoruz. Sonra onlarla başa çıkmamıza yarayacak hem iç hem dış araçlara bakıyoruz. Bu kaynaklar psikolojik, nörobiyolojik ve spiritüeldir. Ardından hüznün, öfke ve korkuya neden olan tetikleyicileri ayrı bir dikkatle inceliyoruz; çünkü yas, temelde bu üç hissî bileşenden oluşuyor. Tetikleyicilerin ilişkilerde

nasıl ortaya çıktığına da bakıyoruz. Kitabın tüm bölümlerinde, Budist öğretilerine ait olanlar da dahil olmak üzere, pek çok faydalı uygulama bizi bekliyor. Okuyucu olarak bu kitapta altını çizdiğiniz kısımların bolluğu sizi şaşırtabilir. Bu fikirleri bir deftere ya da bir iPad'e not alıp, üzerlerinde düşünmenizi tavsiye ediyorum ya da onları küçük kartlara yazıp bir deste oluşturmak suretiyle günlük olarak da onlarla çalışabilirsiniz. Herhangi bir kitapta bizi etkileyen yerler, kendimize dair çalışmamız gereken noktalara delalet eden olumlu tetikleyiciler olabilir. Hayatımızın pek çok alanında meydana gelen iyileşme beklenen bir sonuçtur.

Her birimiz şunu sorabiliriz: "Benim iç kaynaklarım, hayat hikâyemin şimdiye kadarki kısmında ortaya çıkan tetikleyicileri ve zorlukları kapsayacak kadar zengin miydi?" İlerleyen sayfalarda bu soruyu inceleyecek ve kendimizi hangi gizemli ormanda bulursak bulalım oradan çıkmamızı sağlayacak pusulayı oluşturacağız.