

# İçindekiler

Kadının Uyanış Günü .....	7
Uyarı .....	11

## *Birinci Kısım*

### *MATRİSTE UYUYANLAR*

1. Ruh Erozyonu .....	15
2. Mükemmel Kadın İdeali .....	34
3. Kendi Katkımızı Görmeye Cesaretimiz Var mı? .....	47
4. Bize Anlatılan Yalanları Ortaya Dökmek .....	57
5. Örüntüleri Çözümlemek .....	68
6. Deri Değiştirmek .....	78

## *İkinci Kısım*

### *GÖLGEYLE YÜZLEŞMEK*

7. Egonun Yüzleri .....	105
8. Kontrolçüler .....	125
9. Alıcılar .....	141

## *Üçüncü Kısım*

### *DOĞAYA DÖNÜŞ*

10. Bedenimizin Doğal Tasarımı .....	157
11. İki Ayrı Biyopsikoloji .....	170

*Dördüncü Kısım*  
**MATRİSTE OLUŞAN ÇATLAK**

12. Gerçek mi, Kurgu mu?.....	193
13. Sevgiye Dair Yalanlar.....	203
14. Evlilik ve Boşanmaya Dair Yalanlar .....	215
15. Cinselliğe Dair Yalanlar .....	227
16. Anneliğe Dair Yalanlar .....	254
17. Gençlik ve Güzelliğe Dair Yalanlar.....	270
18. Nezakete Dair Yalanlar.....	286

*Beşinci Kısım*  
**MATRİSTEN UYANMAK**

19. Korkmadan Sınır Çizmek .....	301
20. Özerkliği Benimsemek.....	314
21. Sorumluluğu Sahiplenmek.....	324
22. Amacımızı Sahiplenmek.....	333
23. Merhameti Sahiplenmek .....	340
24. İçimizdeki Ebeveyni Sahiplenmek .....	348
25. Ayrışmayı Kabullemek .....	363
26. Boşluğu Kucaklamak.....	376
Teşekkür.....	383
Yazar Hakkında .....	384
Dizin.....	385

# Kadının Uyanış Günü

Gün gelir

Bir kadının hayatında

Eski varoluşunu, çöpe attığı ayakkabılar gibi savurur kadın  
“meli”ler ve mecburlar listesinden kurtulur ve  
imkânsız beklentileri yakar fırında

Gün gelir

Bir kadının hayatında

Bir zaman mücevher iken ötekinin onayı şimdi ayağına  
batan taştır  
Ötekinin değil artık, kendinin peşinden koşar kadın ve  
geleneksel anababalığın dokunaçları belirleyemez  
onun doğrularını

Gün gelir

Bir kadının hayatında

Kalabalığa uyma arzusu yok olur  
Manik mükemmeliyetçiliği buhar ve popülerlik takıntısı toz

Gün gelir

Bir kadının hayatında

Basitçe “hayır” der kadın, “artık değil”  
Tiksindir maskelerden, oyunlardan, hilelerden ve  
bilgiçlik, dogma, üsttencilikten

Gün gelir

Bir kadının hayatında

Çatışmadan korkmaz olur kadın  
Cesurca yüzleşir dişi aslan gibi  
Sahiciliğini bebeklerini korur gibi korur ve bırakır kurtarıcı  
rolünü bilir ki kişi ancak kendini kurtarabilir

Gün gelir  
Bir kadının hayatında  
Değersizlik dehlizlerinde saklanmayı bırakır kadın  
Öteki büyük hissetsin diye kendini küçültmeyi  
ve kurban rolünden çıkıp sahiplenir kendine düşen payı

Gün gelir  
Bir kadının hayatında  
Bağımsızlığını ilan eder kadın utanç duymadan ve cesurca  
Dünyadaki cirmine sahip çıkar nihayet ve  
açık seçik öz sevgi olarak yeniden tanımlar merhameti

Gün gelir  
Bir kadının hayatında  
Başkalarına çocukça bağlanmayı bırakır kadın  
Kendisi için yaşamaya dair yeni bir ferman yazar:

Değersizliği ve korkuyu bırakıyorum  
Köleliği ve pasifliği bırakıyorum  
Sahtelikten soyunuyor  
Kendimi terk edip başkası olmaktan vazgeçiyorum  
Olmadığım biri gibi davranmaya son veriyorum

Ve şimdiden itibaren ilan ediyorum ki...

Gücümün en yüksek haline erişeceğim  
Özerkliğimin son raddesine varacağım  
En derindeki değerime sahip çıkacağım  
Cesaretimi bütün ateşiyle kucaklayacağım  
Ve en sahici halimi ortaya çıkaracağım

Gün bugündür  
Hazırım  
Kendi rönesansıma uyanmaya

## Kitaba Başlamadan Önce Kız Kardeşlerime Benden Bir Aşk Mektubu

Bu kitap sizin uyanışınız hakkındadır. Sahici olan size, içindeki yeniden doğmayı bekleyen öze bir övgü ve hürmettir.

Hepimiz özgür olmaya can atıyoruz ama yine de günlük yaşamımızda korku ve değersizlik duygularımızın altında ezilerek kapana kısılmış gibi, kafese kapatılmış gibi hissederiz. Bu kitabın sayfalarının size vaat ettiği şey o kafesten çıkıp kendinize dair yeni bir vizyona giden yolu göstermektir.

Uyanmak ve gelişmek, tekâmül etmek, kendimizi derinden anlamak demektir. Bu da kendimize ait olan ama görmek istemediğimiz paralarımızla, özellikle de acımızla dost olmayı gerektirir.

Acımızı olduğu gibi kabul ettiğimizde – üzerini şekerle kaplamadan ve kesinlikle özür dilemeden - ve onu nasıl yarattığımızı, katkıda bulunduğumuzu gözlemlediğimizde, acıyı bilgeliğe dönüştürmeye başlayabiliriz.

Acımızı anlamak ışrap verir. Bu yüzden bu kitapta okuyacağınız bazı şeyler sizi tetikleyebilir. Bilmenizi isterim ki, bu tetikleyicilere bilerek yer verdim. Onların görevi içerideki devrimi ateşlemektir. Acı, eski inanç ve varoluş biçimlerinin yerinden sökölmesinden kaynaklanır. Bu yüzden şok, yas ve kayıp hisleri sadece doğal değil, aynı zamanda da dönüşümünüz için elzemdendir. Farkında olmayabilirsiniz, ama bu gelişimi gösterme kapasitesine sahipsiniz. Dahası, buna değersiniz. Yalnız olmadığınızı bilmeniz için ben bu kitapta kendi deneyimlerimi paylaşıyorum. Sizin yaşadıklarınızı ben de kendimce yaşadım. Bu yüzden hayat adlı bu yolculuğun ne kadar zorlaşabildiğini anlayabiliyorum.

Bu kitabın başta bir yumruk etkisi yapacağı konusunda sizi önden nazikçe uyarırım. Bu yola koyulmadan önce duygusal emniyet kemerlerinizi takın, çünkü bu kitap uyanık olmadığımız her alanın ifşasıdır ve kolay okunmayacaktır. Yeni bir farkındalığa geçtiğimizde genellikle ciddi bir çözülme yaşarız. Siz de hiç beklemediğiniz yönlerden tetiklenebilirsiniz ve bu yolculuk boyunca kitabı çok kez bir kenara bırakmak isteyebilirsiniz. Hepimiz uyanışın getirdiği sert gerçeğe direnç gösteririz.

Sadece bilin ki, bu kitabı almakla bile sahicilik arayışınızdaki ilk kritik adımı atmış oldunuz. Bu kitabın yapısı sizin psikolojik ve spiritüel yolunuzu yansıtmaktadır. Yani yolculuğunuz başladı bile.

Bırakın içinizde açığa çıkan içgörüler sizi sarsın. Kitabı okurken acele etmeyin. Durun, düşünün, yazın. Bırakın, bu sayfalar, sizi sahiciliğinize kavuşturan doğum kanalı olsun.

O zaman hadi başlayalım kız kardeşim. Yapabiliriz. Okyanusa birlikte girelim. Karşı tarafta yeni bir ufuk var. Adı da özgürlük.

# Uyarı

Kitaba elimden geldiği kadar fazla insanın deneyimini eklemeye çalışmış olsam da birçok şeyi de dışarıda bırakmış olabilirim. Ayrıca çoğunlukla kadın-erkek ilişkilerinden bahsetmekle birlikte, bazı durumlarda tüm cinsel yönelimleri dahil etmeye çalıştım.

Niyetim, olabildiğince kapsayıcı olmaktır. İnsan deneyiminin sonsuz çeşitlilikte ve her deneyimin eşit saygınlığı görmeye değer olduğunu düşünüyorum. Eğer kendinizi dışlanmış hissederseniz önerim dışarıda kalmış belli bir davranıştan ziyade zikrettiğim i dinamiklere odaklanmanızdır.

İ deneyimlerimizi oluşturan nakışlar söz konusu olduğunda, fark ettiğimizden çok daha fazla ortak yanımız vardır. Uyum yakalayacağımız yer bu nakışlardır ve bu yolla dönüşüm yolculuğuna başlayabiliriz.

*İnsan kurallara sığmaz!*



*Birinci Kısım*



MATRİSTE  
UYUYANLAR







## Ruh Erozyonu

*Kınındaki kılıç gibi, ihtişamı görünmez  
Sadağındaki ok gibi, gücü uykudadır  
Kabuğundaki inci gibi, değeri bilinmez  
Kafesteki hayvan gibi, özgürleşmeyi bekler  
Oluşan bir kelebek gibi,  
Ancak eski derisi ölünce ortaya çıkacaktır.*

**K**endimi yol kenarındaki bir hendekte, oraya nasıl vardığımı bilmez bir halde bulduğum an, ciddi bir sorunum olduğunu idrak etmiştim. Direksiyon başında uyuyakalmıştım ve arabam bir ağaca çarpmaya birkaç santim kala durmuştu. Bir yandan henüz yeni yürümeye başlamış bir çocuğa anelik etmekten bitkin düşmüştüm, bir yandan da çok sıkı bir doktora programıyla baş etmeye çalışıyordum. Yardımını aldığı herhangi bir akraba ya da bakıcı yoktu. Kendimi yıkıma uğratmıştım. Bu şok beni uyandırdı. Zorlukla nefes alıyordum ve tüm bedenim titriyordu. Neyse ki korku ve şaşkınlık içinde arabamı otoyola tekrar çıkarmayı başardım. Çok şükür zarar gören kimse olmamıştı. Arabam bile hasarsızdı.

Bu olay, beni uzun zamandır yiyip bitiren bir başka kazayı -*ruhuma* verdiğim ciddi zararı- gündeme taşıdı.

Ruh erozyonu yavaş yavaş ve aşamalar halinde meydana gelen bir süreçtir, özümüzün ağır ağır ve ürpertici bir biçimde ufalanması ve sonunda kendimize dair gerçek olarak bildiğimiz her şeyin kaçınılmaz olarak yerle bir olmasıdır. Bu, çocuklukta başlayan bir hastalıktır ve salgın halinde yayılır.

Özellikle de kadınlar arasında... Belirtileri arasında güç, sahicilik, ifade ve görüş kaybı vardır. Ruh erozyonu esasen iç bilgeliğimizin tahrip olmasıdır. İçimizde bildiğimiz bir doğruyu her bastırışımızda en değerli hazinemizi, özümüzü erozyona uğratırız.

Bunun nasıl oluştuğunu size bir örnekle anlatayım. Danışanlarımdan biri olan Trista dört yaş civarında en sevdiği oyuncaklarını -kendi adını verdiği ve çocuğuymuş gibi üzerine titrediği bir oyuncak bebek- kırdığını hatırlıyor. Saatlerce kalbi kırık bir şekilde ağladığını da... Çok disiplinli bir adam olan babası ona ağlamayı kesmesini, yoksa tokadı yiyeceğini söylüyor. Bu onu daha da ağlatıyor.

Akşam yemeği yedikleri sırada o ağlamaya devam ederken babası kendini kaybediyor ve bebeğinin geri kalan kısmını da kırıp çöpe atıyor. Trista babasının öfkesini görünce şoka girdiğini, şaşkına döndüğünü hatırlıyor. "Sanki beni parçalara ayırıp çöpe atmış gibi hissetmişim. Ağlamak ve bağırarak istedim. Hatta onu dövüp parçalara ayırmak istedim ama bunun yerine orada donakalmış bir şekilde oturdum. Kimse beni korumadı. Kimse beni avutmadı. Terk edilmenin ne demek olduğunu ilk defa o zaman gördüm. Sadece kıymetli bebeğimi değil; emniyete, güvene ve değerli olmaya dair tüm hislerimi de çöpe atmıştı. Artık ne anneme ne de babama eskisi gibi güvenebilirdim." O andan itibaren Trista gerçek benliğini saklaması gerektiğini öğreniyor. Hayatı boyunca bir zırh gibi üzerine giydiği duygusal metaneti bu şekilde oluşuyor.

Şimdi, kırklı yaşlarındayken bile Trista iç dünyasını ve hislerini düzgün bir şekilde ifade etmekte zorlanıyor. Hem eşi hem de çocukları Trista'nın fazlasıyla sert ve katı oluşundan dolayı onunla bağ kuramamaktan şikâyet ediyorlar. Özellikle de ergenlik çağındaki oğlu Matt'le neredeyse her gün bir çatışma yaşıyor. Terapi için bana gelmesi de bu yüzden. Trista ancak uzun süreçler sonrasında çocukluk savunmalarının -duy-

gusal geri çekilme ve bastırma- şu anda oğluyla bağ kurma becerisini nasıl kısıtladığını anlama noktasına geldi.

Trista çocukluktaki örüntülerini harfiyen tekrar ediyordu, hatta aynı babası gibi davrandığı da oluyordu. Matt hissettiklerini ifade ettiğinde, Trista ona eleştirel ve sert bir üslupla yaklaşmıştı ve artık bunun nedenini anlayabiliyordu. Matt ona kendi küçüklüğünü, babası tarafından azarlanan o küçük kıızı hatırlatıyordu. Onun duygusallık sergilediğini görünce bunu zayıflık olarak algılıyor ve bu hisleri ezip geçerek bir zamanlar kendisinin gördüğü muameleyi Matt'e yapıp onun hislerini geçersiz kılmak istiyordu. Trista eski anılarını su yüzüne çıkardıkça çocukluk yaralarını iyileştirmeye başladı ve kalbini oğluna açtı.

Öz benliğimiz önceleri hayatta kalmak için mücadele eder. O kadar yüksek sesle protesto eder ki başımız döner. Biz onu görmezden gelmeye devam ettikçe protestolar küçük sızlanmalara dönüşür. Yıllar onun varlığına dair tüm anıları sildikçe hazin yakarışlar tamamen geri çekilir.

Bu kendini kaybetme olgusu evrenseldir. Hepimiz onun yarattığı tahribatı, açtığı yaraları duyumsadık. Sahiciliğimizi erozyona uğradıkça geriye şimdiki yaşayışımızın her parçasını hasta eden kakofoniyle dolu dev bir oyuk kalır ve kendini her türden sinsi ve güya ilgisiz yollarla ortaya koyar:

Yoldan çıkan arabalar  
Alkolden sızmalar  
Yeme bozuklukları  
Kronik yorgunluk  
Kendinden şüphe ve kendini sabote etme  
Amaçsız iş hayatı  
Kaçırılan son teslim tarihleri  
Unutulan faturalar  
Cansızlık ve hissizlik  
Kafa karışıklığı ve kendinden nefret

Duygusal kopukluk ve geri çekilme  
İç kemiren öfke ve asabiyet  
Ve çok daha fazlası...

Yaşadığım kaza dolayısıyla ölüme bu kadar yaklaşmış olmak, sadece otoyoldan değil, aynı zamanda ruhumun burada olmasını gerektiren sebepten de sapsmış olduğum konusunda farkındalığa ulaşmamı sağladı. Ben kimdim? Doktora telaşımı yaşar ve bir yandan da bir eş ve anne olmaya çalışırken kime dönüşmüştüm? Özümün böyle yok edilip ıskartaya çıkarılmasına nasıl göz yummuştum?

İç dünyamı saklamakta o kadar mahirdim ki kimse ne duygusal kopukluğumun ne de hayatımın altüst olduğunun farkındaydı. İçimdeki kaosu ve hizasızlığı örten yeterlilik maskem çok zekice oluşturulmuştu. Aşırı beceriklilik ve başarıdan oluşan bir maskenin ardında yaşıyordum. Sonuçta bu on yıllardır oluşturmakta olduğum bir personaydı ve çok iyi cilalanmıştı.

Hepimizin başına gelen bir şey vardır ki, o da özgün benliğimizin ölümüyle kendimize *ego* denen bir persona, bir sahte benlik edinmemizdir. Çoğumuz büyürken bunun *gerçek* benliğimiz olduğunu düşünürüz. Koca bir hayatı, gelecek yıllarda çok ciddi duygusal sonuçlar getirecek olan sahte bir temel üzerine inşa ettiğimizin çok az bilincinde oluruz.

## Egonun Rolü

Egonun doğum yeri kendinden feragattir.

İçsel benlik yok sayıldığında, inkar edildiğinde, bastırıldığında ve dıştaki bir güç -tipik olarak başkalarının sesi, özellikle de sevdiklerimiz, içinde yetiştirildiğimiz kültür veya hayal gücümüzü yakalayan bir inanç sistemi- lehine neredeyse tamamen yok edildiğinde büyür.

Şimdiye kadar sahici benliğini bir persona ile değiştirmekten kaçabilmiş, gerçek benliği büyük oranda bu maskenin ar-