

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ7

1. GİTMEYİ BU KADAR ZORLAŞTIRAN NEDİR?.....15

Bilmeye ya da Adlandırmaya Hazır Olmadığımızda..... 20

Korkularımız Bize Zorbalık Ediyor Olabilir..... 27

Dünyaya Mutlu Olmak İçin Değil, Tahammül Etmek İçin
Geldiğimize İnanırız 31

Bir Yandan Uzaklaşırken Bir Yandan da
Bir Arada Kalmanın Yollarını Buluruz..... 36

Çocukluğumuzun Büyüsü Altındayız 42

Güvenliğimiz ve Aidiyet Hissimiz Risk Altındadır..... 51

Bağımlılık ya da Eşbağımlılık Söz Konusu Olabilir..... 57

2. KENDİ YOLUMUZA GİTMEYİ NASIL BAŞARABİLİRİZ?71

Emniyeti Kendi İçimizde Bulmak 72

Kendimizi Kandırışlarımızla Yüzleşmek..... 81

İçsel Eleştirmeni Yumuşatmak 85

Pişmanlıkla Baş Etmek 90

Ertelenmiş Yası Tutmak 93

Ayrıştırma Uygulaması..... 97

Gitmek Üzerine Bir Haftalık Meditasyon Önerisi 105

3. DAHA FAZLA KALAMAYACAĞIMIZI HİSSETTİĞİMİZDE.....	111
Yakınlık, Bağlılık ve Özerklik Konularındaki Karışıklıklar.....	112
Peter Pan Sendromu.....	117
Başta da Yürümemişti, Şimdi de Yürümüyor.....	121
4. YÜRÜYEBİLECEK OLANI YÜRÜTMEK İÇİN ÇALIŞMAK.....	123
Çatışmaları Çözmek.....	125
Yüzeyin Altına Bakmak: Akıl ve İlham	134
Travmadan Özgürleşmek	138
Bilinçli Farkındalık ile Öz Düzenleme ve Öz Yatıştırma.....	142
Farkındalıkla Karşılama, Farkındalıkla Yer Açmak	146
Şefkatli Nezaket Pratiği	150
Kalmak Üzerine Bir Haftalık Meditasyon Önerisi	157
5. ZAMANLAMA GİZEMİ.....	165
Zamanlama ve Hazır Olma	167
Gitme Zamanına Uymak.....	177
Yürüyebilecek Olanı Sürdürmek İçin Gereken Zamana Teslim Olmak	178
Saatlerin Kitabı	180
SON SÖZ: SIRADA NE VAR?	185
Bırakıp Kendi Yolumuza Gitmek İçin İki-Nefes Egzersizi.....	185
Başarı Umudu Olduğunda Kalmak.....	186
Hazır Olmak.....	187
EK: MIŞLI GEÇMİŞ ZAMAN, ŞİMDİKİ ZAMAN Komik Bir Masal.....	189
YAZAR HAKKINDA.....	197

GİRİŞ

Neden o ilişkiyi onca zaman sürdürdüm?
Bağımlılıklarımı neden bir türlü bırakamadım?
Neden onca sene o işte sıkışıp kaldım?
Bana o şekilde davranılmasına nasıl izin verebildim?
Çekip gitmekten alıkoyan, beni yerime çivileyen
şey neydi?
Zaten bir sürü kayıp yaşamışken neden daha fazla
kayba göz yumdum?
İçinde bulunduğum ortam benim için uygun olmaktan
çıktığı halde neden terk etmedim?
Elimde kalanlar bana yetmediği halde neden onlarla
yetinmeye razı oldum?
Kıtlık Diyarı'nda neden o kadar uzun süre oyalandım?

Elli yılı aşan psikoterapistlik hayatımda, tüm sorunlar içinden birine diğerlerinden çok daha sık rastladım: yürümeyen bir şeyi gereğinden çok fazla sürdürmek. Bunu ben de yaptım. Belki herkes yapmıştır. Bu “yürümeyen şey” konusunu sahip olduğumuz her şeye, ilişkilerimize, işimize, açmazlarımıza, bağımlılıklarımıza, fiziksel acılarımıza, çözümsüz kalmış çatışmalara, boğucu ailevi dramalara, belli bir din, organizasyon ya da kurumla aramızda oluşmuş bağlara uyarlayabiliriz. Rahatsız veya huzursuz olduğumuz alanımızdan çıkmak da konfor alanımızdan çıkmak kadar korkutabilir! Sınavımız ne zaman gitmek gerektiğini anlamak ve ardından da harekete geçmek üzerinedir.

Diğer taraftan hayatta yeterince uzun sürdürmediğimiz şeyler de vardır. *Gerçekten* yürüyebilecek bir ilişkiyi ya da aidiyeti sürdürmek için yeterince sabretmez, emek vermeyiz. Bu durumda da sınavımız, söz konusu bağa onu yürütmek için emek verecek kadar zaman tanımak üzerinedir.

Bu kitap insanlık öyküsüne dair her iki seçeneği de ele almaktadır: yürümeyen şeyi gereğinden uzun süre yürütmeye çalışmamak ve yürütülebilecek şeye yeterince çaba ve zaman vermek. Kitap boyunca uygun başlıklarla kim olduğumuz ve olduğumuz kişi haline nasıl geldiğimiz arasındaki son derece ilginç bağlantıları keşfedeceğiz.

Kalma ve gitmeye dair soruların merkezinde üçüncü bir odak noktası da bulunmaktadır: zaman denen muamma. Her şey ona bağlıdır. Bu kitap *zamanlama* konusundan bahsederken vaktindelik, uygun zaman, “vakitlice”den kasıt nedir, “zamanı geldi” derken ne anlatmaya çalışırız gibi konulara da değiniyor. Gitme zamanı geldiğinde kalmayı sürdürmemiz ya da kalmak gerekirken gitmemiz sadece birer seçim ve eylem meselesi değildir. Bizi pazar değil de pazartesi günü eyleme geçmeye itenin ne olduğunu merak ederiz. İçimizin derinliklerine gömülmüş bir saat bize gitmeye hazır olduğumuzu ve hatta gitmemiz gerektiğini ne zaman bileceğimizi söyler; fakat bu saat bozulmuşsa acele etmemiz -ya da ağırdan almamız- işe yaramaz. Vaktinden önce harekete geçmememiz ve zamanı geldiğinde oyalanmamamız gerekir. Hayatta sahici olan her şey zaman sınavını vermek zorundadır; kimse bundan muaf değildir.

Nihayetinde ancak gitmeye hazırsak gider, kalmaya hazırsak kalırız. Bu hazır olma hali ise bizim elimizde olmayan bir sayaca bağlıdır. Aslına bakılırsa zaman tüm faaliyetlerimizin içinde yer alan bir aktördür. Bu kitap hayattaki önemli kararlara yönelik kendi mükemmel zamanlamamızı fark ederek ona uygun şekilde harekete geçmemiz için bize yardım etmek üzere kaleme alındı. Böylelikle kapıların hiçbir zaman yüzü-

müze kapanmadığı ve kilitli olmadığı bir dünyaya adım atarız. Bunlar Dharma'nın asla kapanmayan kapılarıdır. *Dharma* Bu da'nın aydınlanma hakkındaki öğretilerinden biridir.

Kişisel gelişim kitapları ve rehberleri, bu kalma ya da gitme sorununu erken davranmak, hemen eyleme geçmek, acele etmek, aniden düşünme şeklimizi değiştirmek ya da bizi hayatımızın bir sonraki aşamasına fırlatacak bir teknik uygulamak yoluyla çözebileceğimiz izlenimi yaratabilmektedirler. Bu yöntemler bazen işe yarar. Buna karşın hesaba katılması gereken başka bir şey, çözülemez bir bilmece vardır: kişinin hazır olması. Bu da zamanlama madalyonunun diğer yüzüdür. Zamanlama sihribazlık değildir, harekete geçmemizi sağlamaz; fakat onun işaretine açık olduğumuzda bizi etkinleştirir. Burada açıklıktan kasıt kendimizi hazır hissetmektir. Kalmaya ya da gitmeye hazır hissetmek şunları gerektirir:

- Olan bitene dair farkındalık.
- Eyleme geçmek üzere tetikte olmak.
- Eyleme geçmek için gereken araçlara sahip olmak.
- Eyleme geçmeye gönüllü olmak.

Eyleme hazır hissetme konusunu anlamanın en iyi yolu mevcut iki olasılığa bakmaktır: Birinci olasılık, zamanı gelmediği için gitmemektir. Zaman doğru değilse gidemeyiz ve bu saygı duymamız gereken katı bir gerçektir. Uyanmaya hazır değilizdir çünkü kalk borusu çalmamıştır. Henüz...

İkinci olasılık ise zamanı geldiği halde gitmemektir. İçimizde "Uyan!" diye haykıran alarmı duymazdan gelip uyanmaya devam ederiz. Sıkışmışlık hissettiğimizde, bu, karar ve eylem zamanı geldiği halde herhangi bir seçim yapmaya ya da harekete geçmeye hazır hissetmemekten kaynaklanıyor olabilir. Değiştirmedığımız şeyi ise seçeriz. Atalet

çıkmasına düşeriz. Dinlenme halindeki beden dinlenme halinde kalmak ister. İşte her bir olasılığın nasıl işlediğine dair bir özet:

DURUM	ANLAM	SONUÇ
Yürümeyen şeyi gereğinden fazla sürdürdüğümüzde	Hoş görülmemesi gerekeni hoş görmüş oluruz	Kendimizden şüphe ederiz, bu da içsel kaynaklarımızıza olan güvenimizi sarsar.

DURUM	ANLAM	SONUÇ
Yürüyebilecek olana yeterince zaman vermediğimizde	İyiye gidebilecek olan bir şeyden hoşgörümüzü esirgemiş oluruz	Sevginin gücünden şüphe ederiz, bu da insanların gelişebileceğine, ilişkilerin yenilenip güzelleşebileceğine olan güvenimizi sarsar.

Tüm bunlarla ilgili en büyük trajedi hayatı kaçırma olasılığıdır. Emily Dickinson'ın şu sözleri bu olasılıktan bahseder: "O geçip gider ve biz yerimizde kalırız." Eyleme geçme vakti kaçıp gider ve biz kılıımızı kıpırdatmayız. Tabii bu cümleyi acıya da uyarlayabilir, acı geçip giderken bizim kalıcı olduğumuza duyduğumuz güveni anlatmak için kullanabiliriz; fakat bu gerçeği alıp ataletimizi sürdürmek üzere kullanmamız yazık olurdu.

Doğada hazır hissetme ya da gecikme diye bir şey yoktur. Her şey sürekli evrimleştiği için her şey sürekli "devam" modundadır. Ayının kış uykusu bir erteleme değil; bir hazırlanmadır. Benzer şekilde, bebeğin uyuması bir kaçış değil; büyümedir. Zaman atlamalı çekimle oluşan fotoğraflar, pen-

ceremin yanındaki meşe ağacının durmaksızın değiştiğini açık seçik gösterecektir. Ağacım öylece durmaz; akıştadır. Değişmekten ve kendimizi akışa bırakmaktan duyduğumuz korkuya bakınca, neden bir şeyleri ertelediğimizi daha iyi anlayabiliriz. Şimdiye işaret etmek için kullandığımız İngilizce sözcük *current*'ın "akmakta olan" anlamına gelen Latince bir sözcükten türemiş olması ne kadar isabetlidir. Gerçekten de gezeğenimiz her an akar, evrilir ve yola devam eder. Bu kitapta da doğanın bu süreğen ve mükemmel zamanlamaya sahip hareket ve gelişme biçimini taklit etmenin yollarını irdeleyeceğiz.

Yolumuza devam etmemiz için gereken içsel kaynaklardan ve zamanlamadan oluşan kombinasyona bakacağız. Hafife aldığımız bu ısrarcı zamanlamanın çağrısına evet demenin yollarını bulacağız. Hazırlanıp gerektiğinde harekete geçmenin yollarını öğreneceğiz. *İçinde bulunduğumuz her çıkmaz bizi ataletimizden kurtaracak bir alarm görevi görebilir.*

Bizi kendi yolumuza gitmekten alıkoyabilecek olası bazı engeller şunlar olabilir:

- Partnerimizden çekiniyor olabiliriz. Hatta bu partner, ondan ayrılmaya kalkarsak çeşitli zorbalıklara başvuracağına dair bizi tehdit ediyor olabilir.
- Çokça emek verdiğimiz bir kariyeri terk etmekten utanç duyuyor olabiliriz ki, bu da bir tür korkudur.
- İnsanların hakkımızda ne düşüneceği korkusu bizi aklımızdaki seçimi yapmaktan alıkoyuyor olabilir.
- Gidecek bir yerimiz olmaması dolayısıyla ya da olduğumuzdan daha kötü bir duruma düşme fikriyle korkuya kapılabiliriz.
- Ayrılığın ardından hissedeceğimiz suçluluk duygusundan korkuyor olabiliriz.
- Yakınlarımızı hayal kırıklığına uğratmaktan ya da bize saygı duyan kişileri mahcup etmekten korkuyor olabiliriz.

Gördüğümüz gibi madalyonun bir yüzü gereğinden fazla kalmaksa diğer yüzü erken gitmektir. Bu kitapta, yürüyebilecek olan, bize daha sunabilecekleri olan bir ilişki ya da durumun içinde kalmanın gerekliliklerini inceleyeceğiz. Kalmanın ne zaman ve hangi koşullarda kıymetli olduğunu göreceğiz. Bazılarımız gereğinden fazla hareketsiz kalırken, bazılarımız da çok erken kaçar. İçinde bulunduğumuz bir ilişki ya da proje, yürüme potansiyeline sahip olduğu halde, ondan hemen kaçırma dürtüsünün altında yatan kimi tereddüt ve etkileşimlere bakacağız. Bunlara örnek verecek olursak:

- Bağlanmaktan korkuyor ya da bağlanmayı reddediyor olabiliriz.
- Kalbimizi ve ruhumuzu bir ilişkiye, bir üyeliğe, bir kariyere, spiritüel bir programa koymaktan kaçınıyor olabiliriz.
- Seçeneklerimizi kısıtlamak istemiyor, tasasız bir yaşam sürüp canımız istediğinde uzaklaşma hakkımız saklı kalsın istiyor olabiliriz. Bu bir özgürlük biçimi olabileceği gibi sebat etmeye, bir şeyi başarıya ulaştırmak için ne gerekiyorsa yapmaya, bizim için iyi olan bir şeyin sonuna dek gitmeye gönülsüzlük anlamına da gelebilir. Örneğin sorumlu ebeveynlik için gerekli minimum süre olan on sekiz yıllık bir bağlılık göstermeye gönüllü olup olmamak...
- İlişkiler açısından bakacak olursak her şeyimizle görmekten, bilinmekten ya da sahiplenilmekten korkuyor olabiliriz.
- Karşımızdaki kişiyle aramızda yakınlık (intimacy) oluşturmak, ardından da bu yakınlığı geliştirmek için gerekli olan savunmasızlığı göstermekten korkuyor olabiliriz. *Intimacy* sözcüğü Latincedeki “derin” sözcüğünden gelir.

- Yıllar boyu biriyle birlikte olmanın, kendimizi henüz hazır olmadığımız bir düzeyde açmamızı gerektireceğini fark edebiliriz.
- Bir partnerin bizi baştan aşağıya iyice tanımasının nasıl bir şey olduğunun bilincine varabiliriz. Şimdiye kadar gizli tuttuğumuz onca şey birden gün ışığına çıkacaktır. Bu da bizi kaçırabilir.

Kendimizi yargılamaksızın tüm bunları fark edebiliriz. Hakikaten gerçek bir bağıllık göstermek ya da tamamen savunmasız olmak herkes için korkutucudur. Öte yandan bu korkuların üstesinden gelmekle insanlığımızı bütünüyle kucaklamış oluruz. Böylesi bir atılımın olasılığını korkudan ziyade heyecanla karşılamamız mümkündür. Öz şefkat vasıtasıyla kendimizi korkulardan ve kısıtlayıcı şüphelerden özgürleştirebiliriz.

Bu kitaptaki çalışmalarımız elbette kesin birtakım sonuçlara varmaktan çok sorgulamak olacak. Zira kesinlik sözü vermek için fazlasıyla gizemli bir evrende yaşıyoruz. Bununla birlikte bizim gibi kahramanların yolculuğu için en iyi başlangıç noktası gizem karşısındaki teslimiyettir. Psikolojinin sunduğu bilgilerle çeşitli geleneklerin spiritüel bilgeliğini aynı potada eritecek, ardından da bütünlük yolculuğunu yaparken zaten daima, olduğumuz gibi tam olduğumuzu anlayacağız.

Hiç gitmek istediğinizi fark ettiniz mi?

Ama aynı zamanda da kalmak istediğinizi?

-Jimmy Durante